O GRANDE LIVRO DA

SAÚDE NATURAL

73 SEGREDOS DA CURA sem remédios

2018

Título original:

O Grande Livro da Saúde Natural

Os 73 segredos da cura sem remédio

© Copyright Institute of Health Sciences, 2013

© Copyright Jolivi, 2018, para esta edição

Autor | Agora Inc.

Tradução | Mahana Pelosi Cassiavillani

Revisão | Equipe Jolivi

Diagramação, Capa e Design | Marina Fiorese

Foto de capa | kenishirotie/123rf

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Grande livro da saúde natural: os 73 segredos da cura sem remédio / Agora Inc.; tradução de Mahana Pelosi Cassiavillani. – São Paulo : Jolivi Publicações, 2018. 416 p.

ISBN: 978-85-455126-0-8

1. Medicina natural 2. Saúde - Promoção I. Cassiavillani, Mahana Pelosi II. Título.

CDD-615.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Medicina natural 615.5

Todos os direitos reservados

Jolivi Natural Health

Rua Joaquim Floriano, 913, 2º andar
Itaim Bibi – São Paulo, SP
www.jolivi.com.br

Alerta

As recomendações aqui apresentadas são embasadas em pesquisas científicas de instituições renomadas. Porém, a Jolivi não apoia a automedicação e a interrupção do tratamento sem o conhecimento do seu médico. Sempre converse com o profissional de saúde de sua confiança sobre qualquer questão relativa à sua saúde e bem-estar.

SUMÁRIO

PARTE I: Dor

CAPÍTULO 1:
A vitamina para acabar com as dores nas articulações.....16

CAPÍTULO 2:
A combinação de ciência moderna e plantas tradicionais
corta os sintomas da artrite reumatoide pela metade..... 21

CAPÍTULO 3:
Elimine de vez as terríveis
dores nos rins com essas curas naturais.....27

CAPÍTULO 4:
Descubra a origem secreta do
desconforto nas articulações 32

CAPÍTULO 5:
Alivie a dor com essas excelentes substâncias naturais..... 38

CAPÍTULO 6:
Em busca de alívio da enxaqueca?.....42

CAPÍTULO 7:
Fruto do mar reduz os efeitos da artrite 44

PARTE II: Câncer

CAPÍTULO 1:
Alga marinha, um inovador agente contra o câncer.....50

CAPÍTULO 2:
A graviola e a influência no tratamento contra o câncer.....54

CAPÍTULO 3:
O milagre da lactoferrina 57

CAPÍTULO 4:
Descubra o potencial do "Cogumelo dos deuses" 62

CAPÍTULO 5:
Uma linhaça especial para
combater o câncer e fortalecer a imunidade 68

CAPÍTULO 6:
O metal que encolhe tumores em semanas 77

CAPÍTULO 7:
Erva "estranguladora" mata os tumores de fome 83

CAPÍTULO 8:
Os ingredientes que podem derrotar o câncer de mama 90

CAPÍTULO 9:
"Ervas matadoras" para o câncer de próstata avançado 98

CAPÍTULO 10:
Erva medicinal vietnamita é promissora para o tratamento 102

PARTE III: Coração

CAPÍTULO 1:
Previna-se contra infartos e derrames
com uma potente enzima 110

CAPÍTULO 2:
Reverta altas taxas de açúcar no sangue,
colesterol e triglicérides com esta rara fruta italiana 115

CAPÍTULO 3:
A conexão entre a homocisteína e as doenças cardíacas 120

CAPÍTULO 4:
Um ingrediente versus uma popular
classe de medicamentos contra a hipertensão 124

CAPÍTULO 5:
O segredo do bicho-da-seda:
alivie inflamações e doenças respiratórias 129

CAPÍTULO 6:
Erva ayurvédica combate doenças
cardíacas, angina e aterosclerose 133

CAPÍTULO 7:
Uma molécula pode prevenir infartos e derrames 140

CAPÍTULO 8:
Um ingrediente do energético
pode ser um aliado no combate à hipertensão 145

PARTE IV: Asma e DPOC

CAPÍTULO 1:
Uma abordagem inovadora para obter a respiração fácil 152

CAPÍTULO 2:
O aumento da capacidade pulmonar
significa o fim da chiadeira e da falta de ar 158

CAPÍTULO 3:
Limpe os pulmões congestionados
e detenha a quarta doença mais mortal dos EUA 161

PARTE V: Energia, perda de peso e ação antienvelhecimento

CAPÍTULO 1:
Alivie coceira na pele causada por eczema e passagem do tempo 166

CAPÍTULO 2:
A arma energética secreta utilizada por atletas profissionais 170

CAPÍTULO 3:
Combata o cortisol e volte a dormir como nos tempos da juventude 174

CAPÍTULO 4:
Duas ferramentas para que você se transforme em uma máquina de perder peso 178

CAPÍTULO 5:
Explore o poder do "sangue jovem" com este rejuvenescedor fitoterápico chinês 181

CAPÍTULO 6:
Fórmula secreta desvenda as quatro maiores armas para a longevidade 187

CAPÍTULO 7:
Acabar com os "pneuzinhos" nunca foi tão fácil 192

CAPÍTULO 8:
Maçã ancestral leva a tecnologia ao antienvelhecimento 197

CAPÍTULO 9:
Quem não gostaria de 52% mais energia? 203

CAPÍTULO 10:
Diga adeus às rugas e às dores nas articulações 206

CAPÍTULO 11:
Flertando com a perfeição: deixe o
elixir da juventude entrar em seu sangue 213

CAPÍTULO 12:
A surpreendente inimiga natural da gordura..... 218

CAPÍTULO 13:
Recarregue as baterias das
células e elimine a fadiga e as dores debilitantes 223

CAPÍTULO 14:
O segredo potente para a beleza 227

PARTE VI: Osteoporose

CAPÍTULO 1:
Ganhe densidade óssea com estes segredos..... 234

CAPÍTULO 2:
Cuidar da densidade óssea não é suficiente.
Nova descoberta reconstrói ossos..... 238

CAPÍTULO 3:
Leite para osteoporose é uma furada:
aposte no combo natural..... 243

PARTE VII: Diabetes

CAPÍTULO 1:
Vença o vício em açúcar em apenas
21 dias com uma planta natural 248

CAPÍTULO 2:
Pesquisa de ponta sobre o açúcar
pode revolucionar sua saúde 254

CAPÍTULO 3:
Mantenha as taxas de açúcar no
sangue saudáveis de uma vez por todas 262

CAPÍTULO 4:
Dobre suas chances de derrotar
esse líder em causa de mortes 270

CAPÍTULO 5:
Extrato de chá de ervas ajuda pacientes a perderem peso 276

PARTE VIII: Memória

CAPÍTULO 1:
Fortifique sua memória com medicina ayurvédica 284

CAPÍTULO 2:
Descoberta que aumenta a memória
prova que a "ciência" está errada 288

CAPÍTULO 3:
Erva antiga pode deixar sua mente jovem novamente 296

CAPÍTULO 4:
O poder das flores mantém o cérebro vivo 302

CAPÍTULO 5:
Reconstrua as células do cérebro
e elimine proteínas tóxicas do Alzheimer 308

PARTE IX: Sistema imunológico

CAPÍTULO 1:
O segredo escandinavo para diminuir os resfriados 314

CAPÍTULO 2:
Cientistas descobrem cicatrizante espetacular 319

CAPÍTULO 3:
Planta peruana elimina a doença rara 325

PARTE X: Segredos vitais para a saúde

CAPÍTULO 1:
Descubra os incríveis benefícios
da fruta da "árvore da vida" amazônica 334

CAPÍTULO 2:
O segredo das mães polonesas para tratar a indigestão 339

CAPÍTULO 3:
Esquente sua vida sexual com
este segredo do sul do Equador 342

CAPÍTULO 4:
Adeus à depressão e às dores de cabeça 347

CAPÍTULO 5:
Você pode equilibrar seus
hormônios de forma segura e natural 354

CAPÍTULO 6:
Acabe com a apneia – e jogue fora aquele trambolho 359

CAPÍTULO 7:
Arsenal natural no tratamento do eczema 362

CAPÍTULO 8:
Nutriente incrível muda o curso do Alzheimer,
da demência e até do AVC 366

CAPÍTULO 9:
Erva combate câncer, Alzheimer, doenças do coração e mais 373

CAPÍTULO 10:
Substância rara alivia os sintomas
da menopausa... e muito mais 378

CAPÍTULO 11:
Invenção da cozinha oferece opção à cirurgia oral 384

CAPÍTULO 12:
Você pode estar a um passo de
se livrar das alergias para sempre 387

CAPÍTULO 13:
Antioxidante poderoso pode
salvá-lo da principal causa da cegueira 389

CAPÍTULO 14:
3 nutrientes atacam a catarata 393

CAPÍTULO 15:
Mantenha sua bexiga saudável naturalmente 398

Total de capítulos: 73 segredos da cura sem remédios

PARTE I

DOR

CAPÍTULO 1

A vitamina para acabar com as dores nas articulações

Dissecando a "doença" da dor crônica

Pesquisadores sabem mais do que nunca sobre a dor crônica, mas, infelizmente, as notícias não são as melhores. Parece que, no fim das contas, a dor crônica não é um sintoma, mas uma doença por si só.

Essa distinção tem muita relação com as diferenças fisiológicas entre a dor crônica e sua equivalente mais curta e imediata – a dor aguda.

As dores agudas normais funcionam como o sistema de alarme do seu corpo. Quando o tecido é lesionado, desencadeia diversas substâncias inflamatórias que ativam o cérebro para sinalizar dor. Esses sinais são transmitidos pelos receptores sensoriais da dor (chamados de nociceptores), que se comunicam com os nervos da medula espinhal. Depois disso, o sinal é transmitido para o córtex cerebral e, nesse momento, você perceberá o sinal em forma de dor e será capaz de identificar de onde ela vem. Essa sensação é essencial para que o tratamento da lesão seja adequado e para evitar situações de risco no futuro.

O que talvez você não perceba é que esse complexo sistema de sinalização tem uma importante contrapartida, cujo propósito é amenizar a dor, utilizando analgésicos naturais, como a endorfina e a noradrenalina.

Pense: a sensação de dor de um simples corte ou hematoma é muito curta em relação ao tempo necessário para que essas lesões estejam completamente curadas. E isso é ótimo – se uma pequena lesão causasse, até estar curada, a mesma intensidade de dor experimentada no momento em que ocorreu, as pessoas ficariam incapacitadas pelos menores machucados. Por isso, é fácil perceber o quão essencial é o mecanismo analgésico natural e quantos problemas podem surgir caso ele se desequilibre.

Infelizmente, é isso o que ocorre em casos de dor crônica, como fibromialgia e artrite. Nociceptores utilizam o neurotransmissor glutamato para retransmitir sua mensagem para a medula espinhal. Em quantidades menores, o glutamato ativa os receptores responsáveis pela dor aguda (chamados de receptores AMPA), mas, após

diversas ativações, ou quando o glutamato é liberado em maiores quantidades, um outro tipo de receptores (chamados receptores NDMA) são ativados em seu lugar.

Essa transição tem consequências físicas desastrosas.

Por que as soluções "convencionais" não funcionam

Quando a dor aguda se torna dor crônica, toda a estrutura responsiva à dor é alterada – e, frequentemente, nada pode ser feito para evitar a situação. Como resultado dessa alteração, os receptores de dor tornam-se mais excitáveis e sensíveis – e necessitam de menos estímulo para receber o sinal da dor. Consequentemente, estímulos ainda maiores são necessários para amenizar o sinal e, ao longo do tempo, o mecanismo analgésico natural irá se exaurir tentando acompanhar os receptores hipersensíveis.

Essa transformação extrema nas rotas químicas significa que a dor se distancia da lesão original que a ativou. Ademais, ela permanece como parte de um sucessivo ciclo-vicioso, da mesma maneira que a vívida memória de um evento traumático pode causar transtornos emocionais anos depois que ele ocorreu.

O resultado são dores e inflamações crônicas, frequentemente sem origem identificável, que apresentam ainda mais resistência a tentativas convencionais de aliviá-las. Esse tipo de dor teimosa e debilitante é o maior indicativo dos dois principais tipos de artrite: artrose e artrite reumatoide (AR). Mas ainda precisamos considerar as diferenças entre essas duas doenças.

Diferentemente da artrose, que é uma doença relacionada à idade ou a desgastes nas articulações devido a lesões, a AR é uma doença autoimune. Ela se manifesta quando o sistema imunológico se volta contra o corpo e começa a atacar tecidos saudáveis – um fenômeno que causa um estado de inflamação semipermanente nas articulações (normalmente nas menores, mais próximas das mãos, como os nós dos dedos).

Ao longo do tempo, a inflamação pode destruir completamente as articulações. Às vezes, esse processo leva menos de dois anos. Analgésicos, sejam os AINEs comprados na farmácia ou a infame classe de drogas conhecida como inibidores seletivos de COX-2, são impotentes contra essa degeneração gradual, e, ao mesmo tempo em que mantêm alguns sintomas da artrite sob controle, o resultado permanece o mesmo. COX-2 é uma enzima que participa da formação de prostaglandinas, sinais químicos que aparecem num processo inflamatório crônico..

Não se deve depender de qualquer uma dessas tais "soluções", todos já ouviram as advertências em relação a elas. Os inibidores seletivos de COX-2, que um dia foram enaltecidos como descobertas revolucionárias (por exemplo, o Vioxx e o Celebrex), rapidamente foram associados ao aumento no risco de infarto. Já os AINEs (como o ibuprofeno e o naproxeno), com o tempo, acabam com você por dentro.

A perspectiva não é muito melhor se você sofre com a artrose. Pesquisas demonstraram que pacientes que utilizam anti-inflamatórios para tratar de dores relacionadas à artrose apresentam uma progressão mais rápida de dano nas articulações. É fato que a dor, a inflamação e a degeneração da cartilagem relacionadas a ambos os tipos de artrite, quase sempre, ultrapassam a habilidade de qualquer tratamento de contê-las.

Pergunte a qualquer médico, e ele provavelmente dirá que, em se tratando de artrite crônica, não há muito o que se fazer além do tratamento temporário da dor com medicamentos perigosos (talvez se sujeitar a modeladores imunológicos cheios de efeitos colaterais, como esteroides e outras drogas ligeiramente eficientes).

A verdade é que as contribuições dos medicamentos convencionais para o tratamento da artrite têm sido, na melhor das hipóteses, fugazes. E, na pior, mortais. Mas você sabe tanto quanto eu que a dor e as limitações físicas impostas pela artrite são absolutamente impossíveis de ignorar. E conviver com os sintomas não é uma opção.

O tratamento com altas doses de vitamina D para doenças autoimunes, desenvolvido no Brasil, também vem sendo adotado por alguns profissionais do planeta.

É uma ótima opção para quem busca se livrar dos sintomas da doença.

A dosagem padrão para cada paciente precisa ser individualizada, mas um estudo publicado em 2015 no Jornal Internacional de Artrite Reumatoide concluiu que a suplementação de 60 mil UI por semana de vitamina D em pacientes com artrite reumatoide, por 6 semanas consecutivas, contribuiu para uma redução significativa na atividade da doença dentro de um curto período.

Caso tenha uma doença autoimune como AR, procure um profissional que siga o protocolo de alta dosagem de vitamina D.

Além da vitamina D, as pesquisas sugerem que os ácidos graxos Ômega 3 têm propriedades anti-inflamatórias e precisam fazer parte das suplementações para pacientes com artrite reumatoide.

O Ômega 3 pode ajudar nas articulações dolorosas e na rigidez, além de reduzir a necessidade de tomar medicamentos anti-inflamatórios não-esteróides (AINEs).

Um estudo descobriu que os pacientes com AR que tomaram 10 gramas por dia de óleo de fígado de bacalhau – cerca de 2 colheres das de chá – foram capazes de reduzir em mais de 33% a ingestão diária de remédios.

CAPÍTULO 2

A combinação de ciência moderna e plantas tradicionais corta os sintomas da artrite reumatoide pela metade

Um interessante debate vem ganhando corpo entre os apoiadores da unha-de-gato, uma trepadeira que cresce nas florestas tropicais da América do Sul e América Central. Se, por um lado, seu histórico de séculos fornecendo alívio às pessoas fala por si só. De outro, as descobertas de um grupo de cientistas que dissecaram a planta estão causando controvérsia.

Foi na década de 1970 que os cientistas iniciaram suas investigações sobre esta planta utilizada há séculos para tratar doenças das mais variadas, desde asma até úlceras. E eles identificaram diversos componentes que podem aumentar seu poder. Eles catalogaram pelo menos seis tipos de alcaloides oxindólicos, os quais podem fortalecer o sistema imunológico.

Em dezenas de estudos clínicos, os alcaloides oxindólicos da unha-de-gato demonstraram ter a capacidade de melhorar a resposta imune e aumentar a produção de células brancas, bem como de diminuir inflamações. Com base nessas pesquisas, a unha-de-gato se tornou um popular tratamento complementar de combate ao câncer e à AIDS.

Cientistas isolam os alcaloides responsáveis pelos benefícios da unha-de-gato

Há alguns anos, um grupo de cientistas austríacos foi um pouco mais longe. Eles classificaram os alcaloides oxindólicos da unha-de-gato em dois grupos distintos: alcaloides oxindólicos pentacíclicos (AOPs) e alcaloides oxindólicos tetracíclicos (AOTs). A pesquisa demonstrou que apenas os AOPs são responsáveis pelos efeitos da unha-de-gato no aumento da imunidade e que os AOTs inibem esses efeitos positivos. Em um dos estudos, o autor chegou a dizer: "Estudos recentes demonstraram que os alcaloides tetracíclicos possuem efeitos antagônicos aos dos alcaloides pentacíclicos. A mistura desses dois tipos de compostos, portanto, é inadequada para uso medicinal.".

No entanto, a ideia de que um dos componentes "faz todo o trabalho" não costuma ser bem recebida. Isso me lembra do antigo comercial de doce – quem é o responsável pelo sabor? O chocolate, o caramelo ou o biscoito? Obviamente são todos.

Há décadas de pesquisas sobre a unha-de-gato que comprovam seus benefícios, mesmo sem avaliar separadamente os AOPs e AOTs. Eles também mencionam os efeitos sinergéticos de muitos outros fotoquímicos ativos na unha-de-gato.

Em um relatório intitulado "*The Cat's Claw TOA/POA Controversy*" ("A Controvérsia dos AOPs/AOTs da unha-de-gato", em tradução livre), um dos autores escreveu: "Existem muitos casos de plantas medicinais extremamente benéficas e biologicamente ativas – e uma rica história indígena de seu uso efetivo –, mas algumas pessoas sentem-se compelidas a alterar sua composição química. O número de compostos presentes em tais plantas é avassalador e suas interações são tão sutis que, na maioria dos casos, a ciência pode apenas sonhar em entendê-las. Não acredito que a ciência possa afirmar, nesse momento, que os 'componentes ativos' da unha-de-gato são os alcaloides (ou apenas um grupo de alcaloides), extraí-los e esperar que funcionem de maneira tão efetiva quanto a forma natural da planta.

Uma planta poderia reduzir as dores nas articulações pela metade?

Ainda não há consenso em relação à unha-de-gato sem AOTs. Pergunto-me se não é isso o que os pesquisadores por trás da elaboração do produto querem. Recentemente, uma pesquisa realizada no Hospital Universitário de Innsbruck, na Áustria, comprovou a eficiência da unha-de-gato sem AOTs no combate à artrite reumatoide. Nesse teste clínico, médicos recrutaram 40 pacientes que preenchiam os critérios da Escola Americana de Reumatologia para a caracterização da AR. Todos os pacientes tomavam sulfasalazina (Azulfidine)

ou hidroxicloroquina (Plaquenil), bem como pequenas doses de anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) e/ou prednisolona quando necessário, mas ainda sofriam com o doloroso inchaço das articulações e a rigidez matinal. Em média, os participantes lidavam com os sintomas da AR há sete anos.

Na primeira fase do estudo, os participantes foram divididos em dois grupos que receberam uma cápsula contendo 60 mg de unha-de-gato sem AOTs, ou um placebo, três vezes ao dia. Na segunda fase, todos os participantes receberam cápsulas com extrato de unha-de-gato. A primeira fase durou 24 semanas; e a segunda, 28 semanas.

É curioso, se há tanta confiança na superioridade da unha-de-gato sem AOTs, não faria mais sentido realizar um estudo com três grupos – comparando a unha-de-gato padrão, a sua variação sem AOTs e o placebo? Isso permitiria mensurar qualquer impacto dos AOTs, positivo ou negativo.

Mas vamos voltar ao estudo que realmente ocorreu. No início da primeira fase, todos os sintomas dos pacientes com AR foram avaliados de diversas maneiras: pela quantidade de articulações sensíveis e inchadas, pelo índice Ritchie – uma ferramenta amplamente aceita, que avalia sintomas de AR – e pela duração da rigidez nas articulações a cada manhã. Os participantes também usaram a escala visual analógica (EVA) –eles desenharam uma longa linha que refletia a severidade da dor. Ao fim das primeiras 24 semanas, os pacientes tratados com unha-de-gato apresentaram marcas 50% menores em diversas áreas significativas. A quantidade de articulações sensíveis caiu de 7,7 para 3,8, e a pontuação no índice Ritchie caiu de 5,5 para 2,9. (Para comparação, no grupo que recebeu o placebo, a quantidade de articulações sensíveis caiu de 8,3 para 6,3, e a pontuação no índice Ritchie foi de 4,8 para 4,2). Durante a segunda fase, o grupo do placebo passou a receber a unha-de-gato, e seus participantes logo começaram a desfrutar dos benefícios da planta. Após o início do tratamento com unha-de-gato, a quantidade de articulações sensíveis do grupo que antes recebia o placebo diminuiu para 2,7, e a

pontuação no índice Ritchie caiu para 1,8. O grupo tratado desde o início com unha-de-gato percebeu ainda mais ganhos nessa fase: sua quantidade de articulações sensíveis caiu para 2,5 e sua pontuação no índice Ritchie caiu para 2,4. Durante todo o período do estudo, não houve reações adversas atribuídas ao tratamento com a unha-de-gato.

98% dos pacientes apresentaram melhoras: mais energia, maior clareza mental e muito mais

Outro estudo recente, publicado no Periódico Britânico de Naturopatia, corrobora os achados científicos relacionados à eficácia da unha-de-gato sem AOTs no combate à AR e a diversos problemas de saúde.

Nessa análise clínica, o Dr. John Kule, do Centro de Saúde de East Aiken, na Carolina do Sul, tratou 60 pacientes com a nova fórmula. O Dr. Kule afirma que, em média, 98% dos pacientes apresentaram melhoras após o tratamento. Ele destaca sete estudos de caso que demonstram que a unha-de-gato sem AOTs aumenta a energia, melhora a clareza mental, diminui inflamações e reduz a pressão arterial e as taxas de açúcar no sangue.

Fórmulas sem AOTs possuem custos elevados

O debate entre os defensores da unha-de-gato cresce, mas há um consenso: a unha-de-gato sem AOTs não é barata. Ela custa cerca de três vezes mais que a unha-de-gato padrão. Seus defensores dizem que a elevação no preço é necessária para cobrir os custos adicionais de coleta e verificação do conteúdo alcaloide da planta.

Críticos argumentam que testes adicionais são desnecessários e que consumidores podem obter os mesmos benefícios com a unha-de-gato padrão. Eles ressaltam que a planta é utilizada há pelo menos dois mil anos para o alívio da dor e o tratamento do reumatismo, da artrite, de inchaços e infecções. Como nunca houve um

teste que comparasse os dois tipos de unha-de-gato, nosso conselho é: deixe que seu corpo e sua conta bancária decidam o que é melhor para você.

É preciso conhecer a procedência da unha-de-gato e garantir que o que se está adquirindo é a *Uncaria tomentosa* e não outras variedades disponíveis no mercado. Com o aumento da popularidade da unha-de-gato, a *Uncaria tomentosa* se tornou mais difícil de encontrar, e alguns fornecedores a estão substituindo por outra espécie da unha-de-gato chamada *Uncaria guianensis*. Recomenda-se a leitura cuidadosa dos rótulos, de modo a garantir a compra do produto correto.

Não importa a variação que você escolher, há claras evidências de que a unha-de-gato é segura e não possui efeitos colaterais.

CAPÍTULO 3

Elimine de vez as terríveis dores nos rins com essas curas naturais

Uma cena da qual eu nunca me esquecerei: encontrei um bom amigo caído no chão da cozinha, apertando a região ao lado do abdômen, incapaz de se mover, e praticamente sem conseguir falar. Após ser levado de ambulância ao pronto-socorro e receber uma alta dose de medicação para a dor, a causa de sua condição debilitante foi descoberta.

Disseram que era uma pedra no rim. Foi a primeira vez que presenciei os efeitos devastadores dessa condição e, se os presenciar novamente, saberei do que se trata. Essa afirmação é muito mais verdadeira para o meu amigo que sentiu na pele as dores da pedra no rim. Ele disse que foi a dor mais inimaginável que já sentiu.

Talvez você já esteja familiarizado com essa dor digna de um pesadelo. Se for o caso, algo que apresentarei pode, literalmente, mudar a sua vida. Muito diferente da "solução" convencional – a prescrição de analgésicos –, há um caminho seguro, natural e muito eficaz.

Uma única planta destrói as perigosas pedras nos rins

Existe uma erva peruana, a *Chanca piedra*, literalmente chamada de "quebra-pedra". Essa planta consegue destruir as pedras nos rins, fragmentando-as em pedaços menores e facilitando a sua eliminação.

Nem preciso falar sobre o sofrimento que ela pode poupar, tanto no curto quanto no longo prazo.

O tamanho da pedra no rim adita o nível de dor que a pessoa sentirá. Acredite ou não, esses sedimentos (formados pelo cálcio na urina, misturado com um sal chamado oxalato ou com ácido úrico) são bastante comuns. Grande parte de nós eliminará pedras nos rins em algum momento, e a maioria delas passará despercebida.

Se as pedras forem grandes o bastante – aproximadamente do tamanho de um grão de areia – você não terá tanta sorte. Quando a pedra estiver se movendo do rim para a uretra, a dor incômoda e latejante nas costas e na lateral do corpo se tornará insuportável. (Lembre-se que por menores que sejam, as pedras possuem

bordas ásperas e pontiagudas que rasgam a carne por onde passam). Esse terrível processo pode levar horas, e até mesmo dias.

Para piorar a situação, se você teve pedras nos rins uma vez, provavelmente terá outras vezes. E se as pedras posteriores forem maiores que a primeira, as complicações serão muito mais graves que a dor lancinante. Uma pedra grande demais, para ser eliminada, pode bloquear o fluxo da urina nos rins – e, em última instância, causar danos permanentes (e potencialmente mortais).

Nesses casos, as únicas opções são a realização de uma cirurgia, ou um procedimento chamado Litotripsia Extra-Corpórea (LECO), em que ondas de choque são disparadas pelo tecido para fragmentar as pedras. Em qualquer uma das hipóteses, as consequências são reaparições imprevisíveis e um desgastante tratamento com remédios para amenizar a dor para o resto da vida.

Felizmente, nada disso precisa acontecer – não se você mantiver suas pedras nos rins sob controle desde já.

O consumo regular de *Chanca piedra* é a chave. Além de fragmentar as pedras, essa planta as torna menos dolorosas enquanto transitam pelo corpo, mas também possui ação anti-inflamatória, antibacteriana e diurética.

A *Chanca piedra* também pode impedir que as pedras retornem. Apesar de os pesquisadores ainda estarem investigando como ela age, a planta demonstrou possuir um efeito inibidor "potente e efetivo" da formação de pedras nos rins – mesmo quando há grandes concentrações de oxalato.

7 passos para manter os rins mais saudáveis do que nunca

Os rins são responsáveis por filtrar o sangue e eliminar toxinas, preservando as quantidades apropriadas de eletrólitos e água no corpo. Eles também produzem hormônios que protegem o sangue, o coração e os ossos.

E, caso algo não esteja certo com seus rins, todas essas funções podem, em algum momento, ser afetadas.

Qualquer fórmula para os rins deve cumprir sete papéis essenciais. Para realmente atacar as causas das pedras nos rins, a solução deve ser diurética (eliminar líquidos), antisséptica (acabar com infecções), anti-hepatotóxica e antinefrotóxica (purificar fígado e rins), relaxadora do tecido do trato urinário, anti-inflamatória e, por fim, estimuladora do tecido renal (para que os danos possam ser reparados rápida e eficientemente).

Além da *Chanca piedra*, confira uma lista de 13 outros ingredientes, todos com múltipla atuação na saúde dos rins – e não apenas no alívio da dor.

- Raiz de Hortênsia é um potente diurético (o que diminui a probabilidade de infecção do trato urinário, incluindo bexiga e próstata), além de impedir a formação de cálculos. (Os indígenas americanos utilizam a planta para esses fins há gerações). Uma pesquisa recente também demonstrou que a raiz de Hortênsia fornece maior proteção antioxidante aos rins do que a planta cardo de leite e o açafrão juntos.
- Raiz de Cascalho também é um diurético e um potente agente para impedir a formação de pedras. Além disso, ele facilita excreção do excesso de ácido úrico (tornando-o um tratamento ideal para a gota e para reumatismo).
- Raiz de Marshmallow ameniza a inflamação nos tecidos dos rins e do trato urinário, tornando a eliminação de pedras mais fácil e menos dolorosa.

- Baga de Zimbro é um poderoso antisséptico e diurético natural, que combate e elimina infecções.
- Seda de Milho é outro diurético (frequentemente utilizado para o tratamento de infecções na próstata e na bexiga).
- Uva-de-urso (Bearberry) possui poderosas propriedades antissépticas, antioxidantes e antilíticas. É especialmente útil para amenizar a dor e acalmar e fortalecer as paredes da bexiga, fornecendo proteção contra infecções crônicas.
- Raiz de salsa é outro diurético que também elimina ácido úrico (prevenindo a formação de pedras). Ela previne a liberação de histamina (o que significa que pode auxiliar no combate a alergias).
- Topos de cenoura auxiliam a curar infecções e alcalinizar o sangue (removendo o estresse dos rins).
- Folhas de dente-de-leão são um tradicional diurético, antisséptico e analgésico. Elas também são ricas em potássio – um mineral que, frequentemente, é perdido pela eliminação excessiva de urina.
- Cavalinha é outro diurético popular.
- Casca de laranja é um antisséptico, antibacteriano e fungicida natural.
- Hortelã acalma e relaxa os músculos do trato urinário, reduzindo a dor e os espasmos.
- Solidago elimina o excesso de água no corpo – sem eliminar eletrolíticos essenciais (como o sal e o potássio), um problema muito comum em diuréticos (naturais ou farmacêuticos).

Você pode ter notado que muitos dos ingredientes listados são, por natureza, diuréticos, o que significa que também têm o potencial de aumentar quaisquer efeitos tóxicos de certos medicamentos que você já esteja utilizando. Se você já realiza um tratamento com medicamentos, é melhor consultar um médico antes de utilizar.

CAPÍTULO 4

Descubra a origem secreta do desconforto nas articulações

Você simplesmente não consegue entender. Toma doses de glucosamina religiosamente, mas ainda sente desconforto e rigidez nas articulações.

Talvez você esteja tratando algo que não seja a verdadeira origem do desconforto nas articulações. Afinal, a cartilagem não é o único mecanismo que atua nas articulações.

As articulações podem doer por diferentes razões. Uma delas é o desgaste da cartilagem que as protege, fazendo com que os ossos fiquem menos protegidos. Desse modo, atividades que colocam peso sobre as articulações – até as mais simples, como ficar de pé e levantar – se tornam insuportáveis.

Mas há outra fonte de desconforto nas articulações, e talvez você nunca tenha ouvido falar sobre ela. Até o momento, o único tratamento para esse aspecto da saúde das articulações era realizado com injeções. Porém, novas pesquisas mudaram esse quadro e ele agora é o alvo de uma nova abordagem que pode manter as articulações saudáveis.

Líquido sinovial – o segredo para um movimento suave e fluído

Talvez você nunca tenha ouvido falar do líquido sinovial (fluido sinovial ou sinóvia) , mas ele é um dos maiores responsáveis pelo bom funcionamento das articulações.

É um fluido grosso e fibroso, encontrado nas cavidades das articulações. Esse fluido, composto majoritariamente por ácido hialurônico, reduz a fricção entre a cartilagem e outros tecidos das articulações, lubrificando-as e protegendo-as.

A quantidade de líquido sinovial diminui com a idade. Sem sua proteção, articulações e cartilagens ficam expostas e friccionam umas contra as outras, causando, por vezes, dores terríveis.

Sabe aquela sensação de rigidez que você sente quando se levanta rapidamente após ficar sentado por um longo período?

É o líquido sinovial endurecido. Geralmente, ele leva apenas alguns segundos para fluir novamente. Mas, e se demorar mais que isso?

A glucosamina auxilia bastante na restauração da cartilagem desgastada, mas não faz nada a respeito do líquido sinovial.

O ácido hialurônico está presente em quase todos os tecidos do corpo, mas é particularmente importante para a composição da pele e do líquido sinovial que protege as articulações (é a principal fonte de lubrificação das articulações). Ele também pode estimular a produção de colágeno e desempenha um papel importante no processo de reparação dos tecidos.

Com a reposição do ácido hialurônico no líquido sinovial, é possível manter as articulações "expostas" confortáveis.

Por muito tempo, acreditou-se que o ácido hialurônico só funcionava se fosse injetado diretamente no local. Vou tentar explicar sem ser muito técnico: por causa do tamanho das moléculas do ácido, acreditava-se que, caso ingeridas, elas nunca seriam absorvidas pelo corpo. Porém, novas pesquisas, sob uma nova abordagem que consegue isolar o ácido hialurônico, mostraram que o ácido hialurônico pode fazer seu trabalho mesmo quando ingerido no formato de pílulas.

A indução da produção de ácido hialurônico pelo corpo é realizada, em sua maior parte, por meio da fermentação bacteriana. E ela realmente funciona se você não tiver problemas com agulhas.

Uma resposta saudável à inflamação

Boswellia seratta é o nome de uma árvore indiana, da qual é extraído o olíbano, que tem sido utilizada por toda a história para manter a saúde das articulações.

Já foram realizados diversos testes para analisar como a Boswellia auxilia na resposta inflamatória saudável. Em um experimento com coelhos, sua administração oral reduziu significativamente os leucócitos inflamatórios nos joelhos. Os efeitos apareceram entre seis e doze horas após o tratamento e persistiram por mais de um mês.

A quantidade de testes com humanos é pequena, mas os que foram realizados demonstram que a Boswellia pode ajudar a preservar a integridade estrutural da cartilagem e beneficiar o tecido conjuntivo das articulações, interrompendo a quebra dos glicosaminoglicanos que auxiliam na lubrificação das articulações.

Ela também pode auxiliar na atividade saudável de leucotrienos, enzimas que causam inflamações, ajudando a manter o movimento das articulações confortável e harmonioso. Mas isso não é tudo, um estudo in vitro demonstrou que a Boswellia pode ajudar a regular a produção de osteoclastos, células envolvidas com a saúde dos ossos.

Já tratamos de manter níveis saudáveis de ácido hialurônico no líquido sinovial, bem como de promover uma resposta saudável a inflamações. Mas e o conforto das articulações?

Alivie as dores nas articulações de maneira natural e segura

Talvez você já tenha ouvido falar do lúpulo, que faz parte de diversas fórmulas contra a insônia. Um estudo demonstrou que o lúpulo ajuda a manter as COX-2 saudáveis. A COX-2 é uma enzima que participa na formação de prostaglandinas, um sinal químico que aparece num processo inflamatório crônico.

Em uma pesquisa realizada com humanos, pacientes ingeriram 500 mg de lúpulo duas vezes ao dia durante seis semanas. Observou-se que ele auxiliou na manutenção do conforto nas

articulações dos joelhos e na amplitude de movimento. Além disso, o lúpulo demonstrou possuir um risco potencial de complicações gastrointestinais menor quando comparado aos AINEs.

Você não está ingerindo o suficiente deste nutriente

A Boswellia, o lúpulo e o ácido hialurônico compõem uma fórmula impressionante para a saúde das articulações. No entanto, há mais um complemento surpreendente, um nutriente que promove a força dos ossos e que pode ajudar a prevenir muitos problemas nas articulações. Ele também pode ser de grande auxílio no combate a causas subjacentes de problemas nas articulações.

O boro é encontrado em frutas e vegetais – quando o solo em que esses alimentos foram plantados é rico em boro, claro. Em 1963, supunha-se que a deficiência de boro em alimentos e/ou água poderia piorar a saúde das articulações. Cirurgiões observaram que pacientes que tomavam suplementos de boro possuíam ossos muito mais duros, que cicatrizavam mais rapidamente.

O boro foi colocado em teste em um experimento que analisava seus efeitos na densidade óssea de ratos com deficiência de vitamina D. Durante oito semanas, ratos tratados com 35 mg de boro demonstraram uma tendência significativa de possuir maior densidade óssea.

Em um experimento piloto sobre o bem-estar das articulações feito com humanos, 50% dos pacientes receberam 6 mg de boro ao dia e apresentaram melhoras. Dos pacientes que receberam o placebo, apenas 10% apresentaram melhoras. O boro é reconhecido como um nutriente essencial para a saúde dos ossos.

Em outro experimento, 20 pacientes com problemas nas articulações ingeriram boro por oito semanas. Após apenas quatro semanas, 62,5% desses pacientes disseram estar mais confortáveis, e 87,5% relataram diminuição na rigidez. Após oito semanas, 70,8% relataram estar mais confortáveis, 87,5% relataram menos rigidez e 77,77% relataram menor

restrição de movimentos. Nenhum efeito colateral grave foi relatado. Até agora não há uma maneira segura de ingerir uma poderosa dose diária de boro. Tudo que os cientistas haviam conseguido elaborar era tóxico demais. Parecia que esse milagre para os ossos teria de ser esquecido. Porém, a indústria de suplementos está desenvolvendo pesquisas para uma fórmula mais natural. Vale conversar com o profissional que te acompanha.

CAPÍTULO 5

Alivie a dor com essas excelentes substâncias naturais

Dor nas costas... músculos doloridos... desconforto nas articulações... distensões... torções. À medida que envelhecemos, parece que a dor se torna uma companhia constante. Se até mesmo levantar de uma cadeira pode se tornar um desafio, imagine outras atividades prazerosas, como jardinagem ou caminhadas no parque. Uma dose de aspirina pode ajudar, mas também pode acabar com o estômago. Já os remédios prescritos possuem efeitos colaterais que podem se somar ao problema inicial. Cerca de 50% da população sofre com dores ou desconfortos ocasionais.

A maior parte das faculdades de medicina não ensina aos alunos sobre o alívio da dor

A medicina convencional está finalmente se conscientizando da necessidade de buscar ferramentas para o alívio da dor. Agora os hospitais possuem equipes especializadas em gerenciamento da dor. O tratamento paliativo – uma especialidade médica relativamente nova – foi desenvolvido para lidar com o alívio da dor. Centros de tratamento de dor estão sendo abertos por todo o país. No entanto, todos se concentram em "curas" convencionais – remédios e cirurgias cheios de efeitos colaterais desconfortáveis e, possivelmente, fatais.

Infelizmente, nas faculdades de medicina, os médicos não recebem muito treinamento sobre intervenções na dor. De acordo com uma pesquisa realizada com especialistas em cirurgia oncológica, 90% dos respondentes disseram ter recebido dez horas ou menos de educação sobre o tratamento paliativo na universidade, e 79% disseram ter recebido menos de dez horas de instrução sobre tratamento paliativo durante o período de residência.

Lesões já curadas podem doer por muito tempo

O gerenciamento eficaz da dor é um assunto complexo. O corpo responde com todas as defesas para tentar curar uma lesão. Quando você se machuca, seu corpo envia fluidos protetores, como a histamina, a bradicinina, a prostaglandina e a substância P para cercar e curar a área afetada. Porém, essas substâncias podem irritar a lesão após algum tempo.

Outro problema associado à dor é o chamado "efeito bola de neve", uma inflamação ou lesão causa dor, a qual causa um desconforto que resulta em dor continuada e inflamação. Esse ciclo vicioso causa incômodo mesmo após a lesão original ter sido curada.

Mesmo que você tenha feito todo o possível para curar de vez a lesão inicial, talvez a dor não desapareça imediatamente. A maioria das pessoas já sentiu dores nos locais de lesões antigas ou até mesmo cãibras ou dores nas costas resultantes da tentativa de compensação de uma lesão inicial.

Dando um fim no ciclo da dor

Acabar com o ciclo da dor é uma meta. Os medicamentos de uso tópico encontrados nas farmácias geralmente contêm uma, duas ou três substâncias que aliviam a dor, como salicilato de metila, mentol e cânfora.

A partir do momento em que qualquer tecido sofre algum tipo de lesão, o corpo acende um sinal vermelho para o problema, produzindo uma substância chamada ácido araquidônico. Este ácido vai ativar duas enzimas bastante importantes: a COX-1 e a COX-2 resultando na formação de prostaglandinas, que são sinais químicos. Assim sendo, o aumento da produção deste ácido araquidônico aumenta a sua dor.

E para diminuir o transporte de dor, portanto, é preciso inibir o ácido araquidônico. Como, então, fazer isso?

Certamente, você conhece a Aspirina e o Ibuprofeno. São dois dos medicamentos "antidores" mais vendidos e populares. E eles funcionam desta forma, bloqueando as enzimas COX-1 e COX-2, respectivamente. E este bloqueio pode também ser feito por nutrientes. O uso do Ômega 3, por exemplo, promove a inibição do COX-1 e o da cúrcuma, óleo de dendê, óleo de coco a do COX-2.

Também existem alimentos a seu favor com intuito de inibir as dores e as inflamações, como arenque, cacau, pimenta, brócolis, manga, uva, cravo, gengibre e azeite de oliva.

CAPÍTULO 6

Em busca de alívio da enxaqueca?

Uma colega de trabalho luta contra enxaquecas há quase trinta anos e já tentou de tudo, desde remédios prescritos a injeções e sprays nasais. Ela diz que suas enxaquecas são tão intensas que estaria disposta a tentar quase tudo. Mas, infelizmente, nada havia fornecido muito alívio – até agora.

Mistura única de quatro plantas medicinais tradicionais

Existem quatro plantas tradicionais que podem contribuir para a enxaqueca: matricária, hidraste, dente-de-leão e agárico branco.

A matricária (*Tanacetum parthenium)* é um tradicional remédio fitoterápico para enxaqueca. E estudos clínicos demonstraram sua capacidade de prevenir e reduzir a dor. As pesquisas sugerem que os ingredientes ativos da matricária são fitoquímicos chamados lactonas sesquiterpênicas, em particular, um componente denominado partenolídeo. Os cientistas acreditam que os partenolídeos podem aliviar as dores da enxaqueca porque inibem a dilatação dos vasos sanguíneos do cérebro. Partenolídeos também exercem uma função anti-inflamatória porque inibem a agregação plaquetária e as sínteses de prostaglandina, além da liberação de serotonina pelas plaquetas.

O hidraste, que contém o fotoquímico amebicida barberina, é usado no tratamento da cólera. Mas os herbalistas dizem que o hidraste pode funcionar como sedativo e anti-inflamatório, aliviando a inflamação nas membranas das mucosas da cabeça e da garganta.

O dente-de-leão (*Taraxacum denleonis*) é mais conhecido como diurético e laxativo, além de ser rico em potássio, elimina as toxinas e alivia as dores. O agárico branco é um fungo conhecido por seus efeitos nos sistemas nervosos simpático e espinhal, e é utilizado no tratamento de dores espasmódicas e de epilepsia.

CAPÍTULO 7

Fruto do mar reduz os efeitos da artrite

Imagine não precisar tomar remédios para a dor todos os dias. Nossa pesquisa descobriu um extrato comestível que pode ser o composto anti-inflamatório mais poderoso que existe.

Seguindo uma tradição centenária, os nativos Maori acreditam que comer o mexilhão de lábios verdes proporciona uma vida longa e saudável. E as estatísticas médicas demonstram não haver casos conhecidos de artrite ou de doenças reumáticas dentre a população Maori costeira.

Cientistas determinaram que as propriedades anti-artrite do mexilhão de lábios verdes se dão por uma configuração única de ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs) chamados ácidos eicosatetraenóicos (ETAs). Quando comparados aos ácidos graxos Ômega-3 encontrados em peixes, na linhaça e no óleo de perilla, os ETAs exercem uma atividade anti-inflamatória e anti-artrítica mais intensa e focada.

Pesquisas realizadas nos anos 1970 e 1980 confirmaram que algo no mexilhão de lábios verdes possui a capacidade de eliminar a dor e rigidez causada pela artrite. Um estudo com placebos conduzido em 1970 no Hospital Victoria em Glasgow, Inglaterra, testou o mexilhão em pó em 66 pacientes.

Os pacientes não haviam respondido a qualquer tratamento convencional e tinham cirurgias marcadas para reparar articulações gravemente lesionadas. No fim dos testes, os pesquisadores relataram melhoras em 68% dos pacientes com artrite reumatoide (AR) e em 39% dos pacientes com artrose. Os cientistas também reportaram baixa incidência de efeitos colaterais adversos.

Pelos próximos dezoito anos, grandes cientistas de universidades e laboratórios de pesquisa na Austrália, Japão e França trabalharam em conjunto para entender os segredos do mexilhão de lábios verdes. Eles conseguiram identificar a fração biologicamente ativa do mexilhão, a isolaram sem destruir suas propriedades essenciais, limparam suas impurezas, a estabilizaram e padronizaram sua potência para obter resultados confiáveis.

A cada etapa, estudos clínicos e laboratoriais confirmavam que os cientistas estavam na direção correta. Sua animação só cresceu, à medida que cada fase resultava em um composto mais poderoso e potente. Até mesmo as versões iniciais dos extratos do mexilhão de lábios verdes foram mais eficazes na redução da inflamação do que o ibuprofeno ou a aspirina.

Mas não foi só com a inflamação que ele ajudou. Em 1986, um teste com 53 pacientes com AR, conduzido pela *Societé Française de Biologic et Dietique* (SFBD) em Dijon, França, demonstrou que o extrato de mexilhão de lábios verdes reduziu a dor em 62% após seis meses, enquanto os pacientes tomando placebo tiveram aumento de 20% da dor.

Algumas empresas de suplementos já estão incluindo o extrato de mexilhão de lábios verdes em seus produtos. Além do fruto do mar, é importante ficar atento à restrição ao uso de glúten, leite e soja, que influenciam no agravamento da artrite.

PARTE II

CÂNCER

CAPÍTULO 1

Alga marinha, um inovador agente contra o câncer

É uma alga pegajosa, mas, diferentemente das que invadem sua piscina, ela pode trazer o bem.

Foi considerada uma das principais causas do baixo índice de câncer em Okinawa, Japão, e foi usada com sucesso para tratar e prevenir doenças resultantes de radiação após o desastre de Chernobyl, na Rússia.

Ainda não foi testada em um estudo clínico com humanos, mas a comunidade médica japonesa está sendo bombardeada com relatórios sobre a capacidade dessa alga medicinal em ajudar milhares de pacientes a combater o câncer.

Existem diversos estudos confirmando os seus resultados impressionantes. Mas decidimos nos concentrar em um fortalecedor de imunidade e combatente natural do câncer tão novo no Brasil que nunca tínhamos ouvido falar nele.

Seu nome é fucoidan, um complexo de polissacarídeos (carboidratos) encontrados em uma alga marrom, mais comum em uma variedade da região da Ásia-Pacífico, conhecida como kombu ou Laminaria japônica.

A alga marinha é um componente básico da alimentação japonesa desde o século 2 (A.C.). E, em Okinawa, que possui o maior índice per capita de consumo de kombu, ela trouxe consideráveis benefícios à saúde. Os moradores de Okinawa que consomem em média 1 grama de kombu (que contém aproximadamente 5 mg de fucoidan) por dia possuem uma das maiores expectativas de vida do Japão, além do menor índice de câncer do país.

Extrato de alga marinha provoca a autodestruição das células do câncer

Na década de 1990, cientistas detectaram que o fucoidan era o principal fortalecedor do sistema imunológico presente na alga marrom e começaram a testá-lo.

Em um caso, pesquisadores injetaram em ratos de laboratório um carcinógeno que causa tumores de mama. Eles alimentaram metade dos ratos com uma dieta comum e metade com uma dieta acrescida de alga marinha marrom. Os animais foram monitorados por 26 semanas. Aparentemente, o fucoidan fornecia dois benefícios consideráveis.

Primeiro, os ratos alimentados com fucoidan desenvolveram menos tumores do que os ratos de controle: 63% tiveram câncer de mama vs. 76% dos ratos de controle. Segundo, os ratos que receberam fucoidan demoraram mais para desenvolver os tumores: ratos de controle desenvolveram tumores no prazo médio de 11 semanas, e ratos que receberam fucoidan não tiveram câncer por 19 semanas.

Em outros estudos, as doses orais e intravenosas de alga marinha marrom foram entre 61,9% e 95,2% eficientes na prevenção do desenvolvimento do câncer em ratos nos quais foram implantadas células de sarcoma. Um grupo de pesquisadores descreveu o fucoidan como "um agente antitumoral muito potente no tratamento do câncer" depois da substância ter inibido o crescimento e o desenvolvimento de câncer de pulmão em ratos. Esse tipo de câncer é especialmente resistente à quimioterapia.

Diversos estudos demonstraram que o fucoidan combate o câncer de várias maneiras:

- Faz com que certos tipos de células cancerígenas (incluindo as do câncer de estômago, de cólon e leucemia), que crescem rapidamente, se autodestruam (um processo chamado de apoptose).
- Interfere fisicamente na habilidade de aderência ao tecido das células cancerígenas. Essa interferência impede que o câncer se espalhe (ou que faça a metástase) para novos lugares.

- Aumenta a produção de diversos mecanismos imunológicos, incluindo os macrófagos (glóbulos brancos que destroem células tumorais), a interferon-gama (proteína que ativa células NK, do inglês *natural killers*) e a interleucina (composto que ajuda a regular o sistema imunológico).

Prova do consultório

O fucoidan ainda precisa se mostrar eficiente em grandes testes clínicos envolvendo criaturas maiores que ratos de laboratório.

No entanto, os pesquisadores japoneses observaram que o fucoidan pode ajudar até os pacientes que já têm câncer.

Outros agentes que beneficiam pacientes com câncer são:

- Antioxidantes, principalmente altas doses de selênio.
- *Enterococcus faecalis*, uma bactéria boa encontrada no intestino – de 1 a 3 trilhões de bactérias mortas. Além de promover uma digestão saudável e de controlar os ácidos biliares que causam câncer de cólon, leva certas vitaminas fortalecedoras do sistema imunológico – como a biotina e certas vitaminas B – ao fluxo sanguíneo.
- Vitaminas e minerais essenciais diários (os especialistas recomendam uma dose diária recomendada de minerais e vitaminas essenciais. Também é especialmente importante que pacientes com câncer tomem suplementos diários de selênio e zinco).
- Estilo de vida e dieta saudáveis com redução de carne, leite e outras proteínas e gorduras animais.

Essas medidas são muito eficientes para cânceres que já existem, mesmo em metástases e em fase terminal. Cada substância dessa combinação possui um mecanismo diferente de combate ao câncer, por isso obtemos efeitos sinérgicos.

CAPÍTULO 2

A graviola e a influência no tratamento contra o câncer

Desde a década de 1970, casca, folhas, raízes, frutas e sementes da graviola são estudados em diversos testes de laboratório com resultados significativos em relação ao câncer.

Há muitos anos, uma grande farmacêutica deu início a uma vasta pesquisa independente.

A empresa aprendeu que certos extratos atacam e destroem células de câncer.

Como os extratos naturais não podiam ser patenteados, a empresa tentou criar uma cópia sintética que tivesse os mesmos efeitos. Depois de mais de sete anos de trabalho a portas fechadas, os pesquisadores perceberam que não seriam capazes de duplicar as propriedades naturais das árvores.

Por isso, encerraram todo o projeto. Já que não poderiam ter grandes lucros, era melhor manter a descoberta em segredo.

O que a ciência diz

Desde 1976, houve diversos estudos promissores sobre a graviola e o combate ao câncer. No entanto, os extratos da árvore ainda precisam ser testados em pacientes com a doença. Até o momento, não existem testes clínicos de duplo-cego e eles costumam ser a referência usada por médicos e publicações para avaliar o valor de um tratamento.

O estudo mais recente, conduzido pela Universidade Católica da Coreia do Sul, revelou que dois compostos químicos extraídos das sementes de graviola tiveram resultados comparáveis ao da droga Adriamicina (usada em quimioterapia), quando utilizados contra células malignas na mama e no cólon.

Outro estudo, publicado no Periódico de Produtos Naturais, demonstrou que a graviola não é apenas equivalente à Adriamicina, mas a supera drasticamente em testes de laboratório. Os resultados apontam que ela destruiu seletivamente células de câncer de cólon com "10 mil vezes a potência do Adriamicina".

O resultado mais significativo dos estudos que encontramos aponta que a graviola destrói as células cancerosas, deixando as células saudáveis intocadas. Já a quimioterapia destrói todas as células que reproduzem outras células, até mesmo células normais de cabelo e do estômago, causando efeitos devastadores, como a perda de cabelo e forte enjoo.

Se você foi diagnosticado com câncer, analise junto a seu médico todas as opções de tratamento disponíveis. A graviola pode potencializar o tratamento contra a doença.

CAPÍTULO 3

O milagre da lactoferrina

Estamos à beira de uma grande descoberta médica com a lactoferrina.

Por causa de seu extrato, muito do que agora consideramos medicina de ponta, como radiação, antibióticos e quimioterapia, pode um dia parecer tão primitivo quanto a sangria.

Se a lactoferrina for tão poderosa quanto parece, muitas doenças mortais que nos assombram hoje deixarão de nos aterrorizar.

De onde vem e como funciona a lactoferrina?

A lactoferrina é uma proteína ligada a íons de ferro, presente no leite materno (colostro).

É nossa primeira defesa contra infecções e doenças, além de nossa principal fonte de compostos químicos para o sistema imunológico. A principal tarefa do sistema imunológico é escanear o corpo – órgão a órgão, tecido a tecido, célula a célula – para garantir que apenas as células que devem estar lá... estejam lá. Quando um sistema imunológico saudável reconhece uma substância estranha, como um vírus ou uma célula cancerígena, imediatamente tenta eliminá-la.

Pesquisadores descobriram a importância da lactoferrina para o sistema imunológico quando pesquisavam outro misterioso fenômeno biológico: a gravidez.

O que é tão misterioso sobre a gravidez?

Até recentemente, cientistas não compreendiam como o corpo da mulher não rejeitava o feto, que contém antígenos do pai, mas o mistério está começando a ser revelado: a ciência descobriu que, logo após a concepção, o sistema imunológico da mulher sofre um ajuste.

É por isso que o corpo não rejeita o feto. E é por esse motivo que as gestantes não devem tomar lactoferrina. No entanto, imediatamente após o parto, o corpo produz colostro, ou o primeiro leite, que restaura o sistema imunológico e fornece compostos químicos poderosos para o bebê.

Estudos demonstram que o primeiro leite da mãe é a única fonte de substâncias imunológicas significativas para o bebê. Fórmulas sintéticas não possuem o mesmo valor psicológico, imunológico e nutricional, apesar dos esforços para criar produtos que mimetizem o leite materno o mais fielmente possível.

Desvendando o mistério curativo da lactoferrina

A lactoferrina possui pelo menos duas funções que fortalecem a imunidade:

- Ela se liga ao ferro do corpo, mantendo-o longe das células cancerosas, das bactérias, dos vírus e de outros patógenos que precisam de ferro para proliferar. A proteína da lactoferrina é capaz de capturar e liberar o ferro conforme a necessidade, sob condições controladas. Essa propriedade impede reações oxidantes prejudiciais, fazendo da lactoferrina um poderoso antioxidante.
- Ela ativa sequências de DNA muito específicas que se voltam para os genes que desencadeiam a resposta imunológica. É uma ação tão rara e surpreendente que não há nenhuma proteína como ela. A lactoferrina está em uma categoria única.

A lactoferrina também contém anticorpos contra uma ampla variedade de patógenos protozoários, virais e fúngicos. Ela encurrala as células cancerosas e as bactérias nascentes... tira seu alimento e envia um sinal para os glóbulos brancos que diz: "Está aqui! Venha pegar!"

As técnicas mais modernas em biologia molecular e celular recentemente permitiram isolar a lactoferrina do "primeiro alimento da vida", o leite materno.

Amplamente utilizado para auxiliar na recuperação de malignidades em animais

Diversos estudos em ratos, além de históricos em pacientes humanos, documentam os benefícios da lactoferrina no combate a muitos tipos de malignidades.

Muitos praticantes de medicina holística utilizam a lactoferrina para alcançar grandes efeitos ao combiná-la com outras terapias que combatem tumores e melhoram a imunidade naturalmente. Em um caso, um paciente com leucemia (considerado o pior caso que a Clínica Mayo, um dos maiores centros de estudos médicos dos Estados Unidos, tinha recebido em 20 anos) teve sua condição revertida com o uso da lactoferrina. Sua contagem de glóbulos brancos aumentou e seus problemas desapareceram. Esse caso aparentemente "sem esperanças" transformou-se em uma recuperação impressionante.

Outras histórias indicam que os efeitos negativos dos tratamentos convencionais, como a quimioterapia e a radiação, são drasticamente reduzidos ou eliminados com lactoferrina suplementar. (A quantidade de lactoferrina utilizada nos casos mencionados variou de 500mg a 1500 mg por dia.) É preciso enfatizar que a lactoferrina parece ser totalmente segura, mesmo em altas doses. Tanto as dosagens quanto a utilização precisam ser acordadas e respaldadas por acompanhamento médico.

Quais são os outros usos da lactoferrina?

Testes clínicos e estudos de caso demonstraram que a lactoferrina...

- Contém uma molécula anti-inflamatória – o que significa que pode ajudar quem sofre com dores ou inflamação nas juntas.
- Desempenha um papel na diminuição das instabilidades oculares, o que significa que pode ajudar quem tem problemas de visão.

- Funciona como um potente agente antimicrobiano contra a *Candida albicans*, fungo causador de doenças como a candidíase.
- Mostra potente atividade antiviral, útil na redução da suscetibilidade do organismo a alguns vírus, incluindo a herpes e o HIV.

Se você está se perguntando quão segura a lactoferrina é, lembre-se de que ela não é tóxica e é bem recebida por bebês em fase de amamentação.

Eu deveria tomar uma dose preventiva diariamente?

Há muitas ameaças que desgastam o sistema imunológico, como toxinas no ambiente, estressores físicos e emocionais e problemas genéticos. Uma vez que vivemos em um mundo cheio de ameaças à saúde, tomar 100 mg de lactoferrina todo os dias antes de dormir pode ajudá-lo a fortalecer seu sistema imunológico para que você tenha todas as defesas naturais disponíveis. Para uso em tratamento do câncer, até 1500 mg por dia podem ser tomados. E, diferentemente da penicilina e de outras drogas sintéticas, seu corpo provavelmente não criará resistência aos efeitos da lactoferrina, porque é algo que ele conhece e sabe como processar.

Sempre é bom definir dosagens e utilizações com o profissional de saúde que te acompanha.

Como a lactoferrina é uma substância natural, grandes farmacêuticas não conseguem patenteá-la e lucrar milhões, mas ela é disponibilizada por um pequeno número de fornecedores. No Brasil, é possível adquirir a lactoferrina, e a orientação é que você discuta com o seu médico sobre a melhor maneira de usar.

CAPÍTULO 4

Descubra o potencial do "Cogumelo dos deuses"

Há aproximadamente 30 anos, pesquisadores começaram a investigar uma peculiaridade médica entre a população de Piedade, município brasileiro situado no estado de São Paulo.

Os moradores dessa pequena comunidade próxima à capital do Estado possuíam uma saúde extraordinariamente boa. Eles adoeciam pouco e suas vidas eram incomumente longas. As pessoas de fora começaram a se perguntar o que estava aumentando a imunidade e o tempo de vida dessa pequena comunidade. Em sua busca por respostas, os pesquisadores encontraram o "Cogumelo dos deuses".

Dependendo da versão da história, quem solucionou a questão foram dois pesquisadores da Universidade Estadual da Pensilvânia ou Taktoshi Furumoto, um fazendeiro japonês que vivia no Brasil.

Ele (ou eles) encontrou um pequeno cogumelo silvestre que os nativos comiam regularmente por acreditarem que trazia boa saúde. Era conhecido como Cogumelo os deuses ou Cogumelo do Sol.

Independentemente de quem fez a descoberta, foram os pesquisadores japoneses (médicos da Universidade de Tóquio e do Centro Nacional de Câncer do Japão) que realizaram os testes farmacológicos. Eles relataram que o cogumelo, que recebeu o nome botânico de *Agaricus Blazei Murill* (ABM), poderia ser um potente fortalecedor de imunidade e combatente do câncer.

Até hoje, o ABM não foi utilizado em estudos clínicos com humanos. Toda a pesquisa foi realizada em placas de Petri ou em animais de laboratório. No entanto, a notícia desse novo cogumelo medicinal já incentivou entre 300 a 500 mil japoneses a tomar suplementos de ABM, na esperança de prevenir o câncer ou impedir sua reincidência. Diversas pessoas o consomem regularmente para evitar infecções, diabetes, hiperlipidemia, hepatite crônica e arteriosclerose.

ABM aumenta a resposta imunológica para proteger do câncer

Nos últimos anos, pesquisas japonesas confirmaram que o ABM contém uma variedade de componentes que promovem a saúde: vitaminas B1 e B2, niacina, fósforo, ferro, cálcio, proteína, aminoácidos e ergosterol (que se transforma em vitamina D2 no cogumelo seco). Mais importante, os pesquisadores descobriram que o ABM contém grandes quantidades de polissacarídeos ativos – carboidratos complexos, mais comumente encontrados em alimentos como trigo, arroz e batatas – que estimulam o sistema imunológico a combater doenças virais e bacterianas.

O ABM estimula o sistema imunológico desencadeando a produção de:

- Linfócitos T, que atacam diretamente células dominadas por vírus ou pelo câncer.
- Interleucina, que reforça o sistema imunológico estimulando o crescimento e a atividade dos glóbulos brancos.
- Fator de necrose tumoral (TNF), que ativa os glóbulos vermelhos e combate tumores.
- Macrófagos, que protegem o corpo de infecções, consumindo o material estranho.

Obviamente, uma lista de estudos in vitro e com animais (sem testes humanos) não prova que o ABM seja um tratamento eficiente contra o câncer. Produtos, sejam naturais ou farmacêuticos, precisam passar por testes extensivos e rigorosos para que tal afirmação possa ser feita.

No entanto, em diversos estudos, foi demonstrado que o ABM estimulou o sistema imunológico dos animais e impediu o crescimento de tumores.

Desacelere o crescimento do tumor

Na Escola de Medicina da Universidade de Ehime no Japão, pesquisadores testaram o impacto do ABM em tumores. Vinte dias de tratamento com certos extratos de ABM (800 mg/kg ao dia por via oral) desaceleraram, entre 80% e 90%, o crescimento do tumor em ratos com câncer. Os pesquisadores determinaram que o agente desacelerador do tumor era o ergosterol, um álcool esteroide que ocorre naturalmente no esporão de trigo e na levedura de cerveja.

Um segundo experimento foi realizado, aplicando doses orais de ergosterol (entre 100 e 800 mg/kg) diariamente em ratos com tumores, pelo período de 20 dias. O tratamento "reduziu significativamente o crescimento do tumor" de forma dose-dependente, isto é, o efeito e a eficácia da substância é diretamente proporcional à dose.

Ratos que receberam as maiores doses tiveram 85,5% menos crescimento de tumor do que ratos que receberam placebos. No entanto, o ergosterol não destruiu as células de câncer diretamente. Em vez disso, ele inibiu o desenvolvimento de novos vasos sanguíneos dentro do tumor – um processo que pode interromper e, até mesmo, reverter seu crescimento. O tratamento também trouxe outro benefício: depois de 20 dias, nenhum dos ratos sofria os efeitos colaterais tipicamente causados pela quimioterapia.

Usando porquinhos-da-índia como ratos de laboratório

Porquinhos-da-índia com câncer tiveram taxas maiores de recuperação – mais de 99% – quando tratados com o ABM. Pesquisadores da Faculdade de Farmácia de Tóquio, da Universidade de Tóquio e do Laboratório do Centro Nacional de Câncer do Japão injetaram células cancerígenas no fêmur de cada porquinho – um procedimento que normalmente faz com que o câncer se espalhe por todo o corpo do animal em quatro ou cinco semanas.

Vinte e quatro horas depois (assim que as células cancerígenas estavam incorporadas ao tecido), os pesquisadores aplicaram injeções

de ABM nos porquinhos. O processo continuou com injeções diárias por 10 dias consecutivos. Cinco semanas mais tarde, 99,4% dos porquinhos-da-índia haviam se recuperado completamente do câncer.

Outros cientistas testaram a habilidade do ABM no combate ao câncer injetando células tumorais no flanco direito e esquerdo de ratos de laboratório. Depois, eles injetaram frações de ABM apenas nos tumores do flanco direito. As injeções inibiram o crescimento desses tumores e até causaram regressão em alguns casos. O tratamento também inibiu o crescimento de tumores no flanco esquerdo. Os pesquisadores que trabalham no Instituto de Pesquisa do Câncer de Miyagi acreditam que o ABM estimula o sistema imunológico a liberar mais glóbulos brancos para todas as áreas cancerosas, não apenas para as áreas onde o extrato foi injetado.

É verdade que há bastante especulação. E todos esses testes podem fazer com que você se sinta feliz por não ser um roedor vivendo em um laboratório japonês. Mas os resultados drásticos dos testes em ratos e porquinhos-da-índia certamente parecem dar motivos suficientes para investigar mais o ABM e determinar se ele também é promissor no tratamento de pessoas com câncer.

Condições extremas de cultivo fazem do cogumelo uma commodity rara

Infelizmente, ter acesso a cogumelos ABM ou a suplementos ABM é difícil. Por décadas, produtores falharam no cultivo deste cogumelo silvestre. Ele costuma crescer em condições extremas – intensa luz do sol, umidade de, em média 80%, e temperaturas que alcançam 38 graus Celsius durante o dia, e caem para 20 graus durante a noite. Foi só no início da década de 1990 que agricultores desenvolveram um método de produção de cogumelos ABM em canteiros de esterco de cavalo pasteurizado e resíduo de cana de açúcar (não é nada apetitoso, mas é um meio de cultivo poderoso).

Hoje, os consumidores japoneses compram 90% da produção brasileira anual de ABM. Consequentemente, é improvável que você encontre cogumelos frescos.

No entanto, algumas empresas de suplemento começaram a produzir comprimidos de ABM (que já são sucesso de vendas no Japão). Nenhum teste clínico foi publicado sobre esses suplementos. (Todos os estudos publicados tratam do extrato de ABM. Os suplementos geralmente contêm cogumelos inteiros que foram congelados e transformados em pó). Por isso, o impacto exato da suplementação com ABM não é conhecido, mas as experiências citadas nos deixam menos céticos.

CAPÍTULO 5

Uma linhaça especial para combater o câncer e fortalecer a imunidade

A última descoberta no tratamento contra o câncer é... linhaça?!

É claro que você já ouviu falar de linhaça. Nada de novo, não é? Mas essa não é a mesma linhaça que você vê nas prateleiras das lojas de produtos naturais.

A descoberta que ataca as células cancerosas tão precisamente quanto um míssil é o concentrado de lignanas de casca de linhaça (*Concentrated Flax Hull Lignans*).

O concentrado de lignanas de casca de linhaça não é linhaça. Ele é concentrado diretamente – por meio de um processo especial – a partir das cascas da semente de linhaça, que não costumam entrar nas embalagens de linhaça que vão para as lojas.

É uma pena, porque a maioria das lignanas da linhaça que combatem doenças está na casca que envolve a semente.

Os nutrientes da linhaça estão concentrados nas cascas – uma colher de chá de concentrado de lignanas de casca de linhaça contém o equivalente nutritivo a sete litros de linhaça. E o óleo de linhaça? Esqueça. Quase não há lignanas nele.

Você deve estar imaginando o que são essas tais lignanas. Lignanas são um grupo de compostos químicos encontrado nas plantas e são uma das principais classes de fitoestrogênio (você já deve ter ouvido essa palavra em debates sobre a soja), químicos que agem como antioxidantes.

A semente de linhaça é a fonte mais rica de lignanas do reino vegetal, contendo até 800 vezes mais do que qualquer outra planta. Há 27 lignanas diferentes na semente de linhaça, e cientistas acreditam que elas trabalham juntas para fornecer benefícios incríveis à saúde.

A principal lignana da semente de linhaça é chamada de secoisolariciresinol diglicosídeo (SDG). Na verdade, o SDG é um precursor da lignana, o que significa que não é liberado até ser metabolizado pelo corpo.

No intestino, o SDG se transforma em duas lignanas, que têm o poder de eliminar o câncer, combater a diabetes, diminuir próstatas aumentadas, fortalecer o sistema imunológico... na verdade, conforme

continuei a pesquisar, descobri que não há quase nada que as lignanas não possam fazer.

Além da lignana, as cascas de semente de linhaça possuem altos níveis de Ômega-3s, bem como quantidades impressionantes de antioxidantes. Para fins de comparação – a couve tem um dos maiores índices ORAC (a medida da quantidade de antioxidantes de um alimento): 1.770 por 100 gramas. O concentrado de lignanas de casca de linhaça possui impressionantes 19.600 por 100 gramas. A casca também possui 4,3g de fibra e 2,8g de proteína em cada colher de sopa.

E, apesar de o valor nutricional do concentrado de lignanas de casca de linhaça certamente ser um bônus, o valor verdadeiro do produto está em seu possível futuro como um poderoso destruidor do câncer.

A evidência dos efeitos do SDG no câncer é nada menos que incrível. O estudo mais interessante sobre o assunto foi feito no Canadá, com um grupo de mulheres menopausadas que havia acabado de ser diagnosticado com câncer de mama.

Todos os dias, por um mês, as mulheres no grupo de teste comiam um muffin de semente de linhaça que continha uma concentração predeterminada de SDG. Depois de apenas um mês, o crescimento do câncer foi reduzido em 34,2%. Melhor ainda, 31% das células cancerosas foram completamente destruídas, e a manifestação do fator de crescimento Her2 (c-erB2) diminuiu em 71%.

Her2 é parte de uma família de genes que ajuda a regular o crescimento das células. Alguns tipos de câncer de mama, por motivos ainda incompreendidos, passam por uma amplificação desses genes. Então, em vez de ter duas cópias do gene Her2, como em uma célula saudável, a pessoa com câncer tem múltiplas cópias.

O resultado é a perda de controle da regulação do crescimento celular. Tumores crescem mais rapidamente e de forma mais agressiva e são menos afetados pela quimioterapia. Isso também pode ocorrer em outros tipos de câncer, como o câncer de ovário e o de estômago. Parece que o SDG consegue prejudicar consideravelmente esse processo.

Levando as células cancerosas ao suicídio em massa

Em dois estudos, células de câncer de mama foram implantadas em ratos com deficiência imunológica, e as lignanas de linhaça mostraram-se mortais à doença.

Tanto o crescimento do tumor quanto a metástase foram reduzidos significativamente. Em um dos estudos, a metástase para os pulmões foi reduzida em 82%. O número médio de tumores também caiu consideravelmente no grupo de teste em comparação com o grupo de controle.

Os estudos promissores vão além do câncer de mama. Um estudo feito na Califórnia demonstrou que o SDG reduz o risco de câncer de endométrio em algumas mulheres em 32%. Essa redução do risco ficava mais evidente em mulheres menopausadas que consumiam altos níveis de isoflavonas e lignanas. Outros estudos mostraram uma redução similar no risco de câncer de ovário e de útero.

Um estudo clínico no Canadá constatou que o maior consumo de lignanas está ligado a uma redução considerável no risco de câncer colorretal. E, em estudos realizados com células de câncer de cólon, as lignanas interromperam o crescimento das células tumorais e fizeram com que elas cometessem o que só pode ser descrito como suicídio em massa.

A suplementação com SDG reduziu tumores de forma significativa em ratos com melanoma. O número médio de tumores no grupo de controle foi 62 e no grupo que recebeu o SDG, foi a metade disso.

Até mesmo a Clínica Mayo, a Sociedade Americana Contra o Câncer e o FDA reconhecem o poder das lignanas de linhaça no combate ao câncer. A Clínica Mayo diz que lignanas de linhaça podem inibir o crescimento de alguns tipos de câncer de mama, e a Sociedade Americana Contra o Câncer cita um estudo no qual a taxa de crescimento de células cancerosas foi reduzida em homens com câncer de próstata.

Talvez o apoio mais surpreendente às lignanas de linhaça tenha vindo do FDA (Food and Drug Administration, agência norte-americana que regula produtos alimentícios e farmacêuticos).

A instituição afirmou que lignanas de linhaça possuem atividade antitumoral, que são potencialmente a fonte mais rica de fitoestrogênio e que sua habilidade significativa de prevenir o câncer é reconhecida pelo Instituto Nacional do Câncer.

A história de um sobrevivente

Pessoalmente, acredito que há algo mais impressionante do que os estudos sobre os quais falei até agora. São as histórias das pessoas que mudaram completamente de vida como resultado da inclusão de lignanas de linhaça em suas dietas.

Uma mulher de 52 anos começou a tomar o concentrado de lignanas de casca de linhaça dois anos depois de ser diagnosticada com tumor ósseo. Naquele momento, ela só conseguia andar de muletas e sentia muita dor. Depois de apenas um mês consumindo as lignanas, ela parou de tomar o remédio para dor, largou as muletas e percebeu que seu nível de energia voltava ao normal.

Também há a história de Tony, de 84 anos. Em setembro, Tony recebeu a notícia de que o câncer em seu pulmão estava em um estágio tão avançado que ele não estaria vivo no Natal. Sua nora estava desconsolada, pois o casamento da filha, que ocorreria em dezembro, seria um evento muito triste sem a presença de Tony. Ela ficou sabendo do concentrado de lignanas de casca de linhaça por meio de um amigo e os enviou para o sogro.

Em dezembro, ele era um dos convidados mais felizes no casamento da neta. Quando uma de suas médicas descobriu que ele estava tratando o câncer com o concentrado de lignanas de casca de linhaça, ficou muito irritada, pois tinha certeza de que o câncer havia se espalhado para os dois pulmões e para o esôfago. Ela acreditava que "medidas mais agressivas" deveriam ter sido tomadas.

No entanto, por meio de uma tomografia, a médica constatou que o câncer não havia se espalhado e, na verdade, havia se tornado um pequeno nódulo no pulmão. Isso aconteceu depois de Tony estar

tomando o concentrado de lignanas de casca de linhaça há apenas seis meses.

Essas são apenas duas de muitas histórias que demonstram o incrível poder de cura das lignanas.

Esse é apenas o começo

A evidência científica em relação ao concentrado de lignanas de casca de linhaça não para nas habilidades de combate ao câncer. Dietas ricas em alimentos que contêm lignanas provenientes de plantas estão associadas à redução do risco de doenças cardiovasculares. Em um estudo de 12 anos feito com homens finlandeses, constatou-se que aqueles que consumiam mais lignanas provenientes de plantas tinham menos chances de morrer de doenças cardiovasculares.

Em um estudo com ratos de laboratório, foi demonstrado que lignanas de linhaça suprimem o desenvolvimento de aterosclerose (inflamação crônica das artérias devido à acumulação de placas). O desenvolvimento de aterosclerose em ratos tratados com lignanas foi reduzido em 34,4%. As lignanas também diminuíram o colesterol LDL e aumentaram os níveis de colesterol HDL. Em um estudo americano feito com mulheres indígenas menopausadas, descobriu-se que a linhaça diminuía o colesterol em 10%. É importante observar que o estudo foi feito apenas com a linhaça, não com cascas nutricionalmente ricas.

Há debates na comunidade científica sobre a possibilidade de lignanas de linhaça ajudarem a diminuir o nível de açúcar no sangue de pessoas com diabetes. Não há estudos específicos sobre o assunto, mas diabéticos têm falado sobre os resultados que obtiveram quando começaram a tomar o concentrado de lignanas de casca de linhaça.

Uma mulher relatou que seu nível de açúcar no sangue tem se mantido regular e que se sente mais saudável de modo geral.

Um homem de 26 anos, diagnosticado com diabetes tipo 2 há alguns anos, teve muitas dificuldades com a doença. Sem conseguir manter o açúcar no sangue baixo, seu índice chegou a 600, apesar das 40 unidades de insulina que tomava em cada injeção. Duas semanas depois de incluir o concentrado de lignanas de casca de linhaça na dieta, ele percebeu uma mudança em como se sentia. Agora, seu nível de açúcar no sangue está abaixo de 200, e faz dois meses que ele não toma injeções.

Livre-se das viagens noturnas ao banheiro

Se você tem uma próstata aumentada, sabe a agonia que é. Um estudo recente demonstrou que lignanas de linhaça podem reduzir o tamanho da próstata. Ratos que receberam o equivalente a 50 mg por dia (lembre-se, o concentrado de lignanas de casca de linhaça contém até 300 mg por porção) tiveram resultados significativamente melhores do que aqueles sem a suplementação com SDG. Além de interromper o crescimento da próstata, o SDG ajudou a reduzir seu tamanho.

Lee, que se descreve como tendo "uma próstata ruim" usa o concentrado de lignana de casca de linhaçahá alguns meses. Ele vai cada vez menos ao banheiro no meio da noite e diz que, de modo geral, se sente melhor. Sua esposa está feliz, pois dormindo tão pouco, Lee havia se tornado "muito rabugento". Ela brinca que talvez fique com ele se o concentrado de lignanas de casca de linhaça continuar funcionando!

G.E. escreveu sobre seu esposo, Hugh, que possui uma próstata aumentada e batimento cardíaco irregular. Ela ficou impressionada quando, depois de apenas duas semanas, ocorreu uma reversão completa na rotina noturna de Hugh. Ela diz que ele passou a levantar apenas uma vez à noite, e que seu batimento cardíaco tem sido regular.

Antes um candidato ao marca-passo, Hugh conta que seu médico não menciona a cirurgia desde que ele começou a tomar o concentrado de lignanas de casca de linhaça. Em vez disso, seu médico ficou surpreso com o progresso, afirmando que nunca tinha visto uma melhora tão drástica. Com 71 anos, Hugh agora está "saltitando por aí, cuidando de seu gado e de seus cavalos".

Apesar de inconclusivos, os estudos sobre a relação entre lignanas de linhaça e câncer de próstata são promissores. Em um teste que utilizou ratos, a linhaça inibiu o crescimento e o desenvolvimento do câncer de próstata. Em um estudo com 25 homens que precisavam de prostatectomia, a suplementação com linhaça gerou mudanças significativas no colesterol sérico, na testosterona total e no índice de androgênios livres. Os pesquisadores concluíram que lignanas de linhaça podem ser um alimento muito benéfico para homens por combaterem o câncer de próstata.

Combata a gripe com um sistema imunológico supercarregado

Em um teste com duração de 90 dias, realizado com 100 pessoas portadoras do vírus HIV (75% com sintomas de AIDS), 97% relataram mudanças positivas na saúde, com aumento de energia e do apetite. O mais impressionante é que, depois de 6 semanas, 28% reduziram a carga viral a níveis não detectáveis. Seus sistemas imunológicos supercarregados estavam combatendo o vírus como nunca antes. E o concentrado funciona contra outro vírus também...

Você deve saber que as vacinas contra a gripe não fazem muito no sentido de prevenir a doença, e que, na pior das situações, são bastante prejudiciais. E remédios contra a gripe? Esqueça! O vírus cria resistência quase imediata à maioria dos remédios. Em 2005, 14,5% dos vírus da gripe resistiram aos principais remédios usados em seu tratamento. Pode parecer pouco, mas compare com a resistência do ano anterior, que foi de apenas 1,9%.

Felizmente, parece que lignanas de linhaça fazem com a influenza o mesmo que fazem com o HIV na África.

Quando um vírus entra nas células do corpo, ele mimetiza o hormônio que ativa o gene p53. Quando esse gene é ativado, ele induz as células infectadas a pararem, impedindo que o vírus se espalhe. Se a ativação ocorrer logo após a infecção, a replicação viral é completamente interrompida.

De acordo com estudos recentes, infecções pelo vírus da influenza podem ser eliminadas dessa forma. Lignanas de linhaça, por meio de uma série de interações com os mecanismos internos das células do corpo, podem aumentar o nível de p53 nas células. Resumindo, lignanas de linhaça auxiliam na prevenção e no combate à gripe.

As incríveis habilidades das lignanas de linhaça não acabam por aí. Um estudo canadense também sugere que o SDG pode ter um papel terapêutico no tratamento do lúpus. Um estudo holandês feito com humanos mostrou que lignanas de linhaça podem ser a resposta para homens e mulheres que sofrem com a perda de cabelo. Outro estudo, dessa vez feito com ratos, mostrou o potencial para a proteção do fígado.

CAPÍTULO 6

O metal que encolhe tumores em semanas

O segredo está na água

A medicina convencional tem muito a aprender com as populações do mundo que ainda não foram contaminadas pelas crenças da civilização ocidental sobre a manutenção da saúde e do bem-estar.

Muitas dessas populações têm incidências baixíssimas de câncer.

Nos ambientes em que vivem, há altos níveis de minerais alcalinos nas fontes de água. Por exemplo, a água da população Hopi, povo indígena nativo da América do Norte, contém rubídio e potássio, e a dos Hunzas, do Norte do Paquistão, tem alto nível de césio e potássio.

É a alta quantidade de minerais que mantém o sangue dessas populações alcalino – um ambiente interno do qual o câncer passa longe.

Por volta do ano de 1900, o conceito de uma terapia alcalina (pobre em ácidos) para o tratamento do câncer foi desenvolvida no Ocidente, e, apesar de funcionar bem, foi esquecida porque apenas alguns profissionais estavam dispostos a enfrentar a oposição do *establishment* médico.

Mas um corajoso médico alemão, o Dr. Hans Nieper, acreditava no uso dos álcalis poderosos, como o cloreto de césio. Em sua clínica em Hannover, na Alemanha, ele utilizou terapia para tratar centenas de pacientes com câncer, incluindo muitas celebridades, executivos e até mesmo um presidente americano.

O Dr. Nieper percebeu que, quando o césio é recebido pelas células cancerosas, ele aumenta seu pH e as destrói. Depois, elas são eliminadas pelo corpo.

O cloreto de césio ataca o câncer aproveitando-se do fato de que a maioria das células cancerosas precisa de muito mais glucose do que as células saudáveis. Para levar mais glucose para as células cancerosas, o bombeamento de sódio-potássio (Na-K) na parede celular deve ser 20 vezes mais rápido do que o normal, tirando mais sódio e injetando mais potássio.

O césio age como o potássio, por isso o bombeamento de Na-K leva muito dele para as células. Mas, assim que o césio entra em uma

célula, não consegue sair porque bloqueia os canais pelos quais o potássio sai. Esse acúmulo de césio destrói as células cancerosas.

Como a Sociedade Americana Contra o Câncer deixou a peteca cair

Um dos estudos mais importantes sobre cloreto de césio foi conduzido pelo Dr. H.E. Sartori, que começou sua pesquisa em abril de 1981, na Clínica Universal da Life Sciences, em Rockville, Maryland. Ele estudou 50 pacientes com extensos depósitos de tumor metastático, que representavam uma variedade de tipos de câncer, como de mama, de cólon, de próstata, de pulmão, de fígado e de pâncreas.

Um total de 47 destes 50 pacientes já havia feito cirurgia, radiação e diversas sessões de quimioterapia antes de tentar o césio. Mas, depois do tratamento com cloreto de césio, aproximadamente 50% dos pacientes sobreviveram, incluindo três pacientes que estavam em coma quando a terapia foi iniciada. A dor também desapareceu de todos os pacientes no prazo de um a três dias.

Nas duas primeiras semanas da terapia, 13 pacientes faleceram; no entanto, o resultado da autópsia indicou a redução no tamanho do tumor.

Até a Sociedade Americana Contra o Câncer (ACS, na sigla original) concluiu que "estudos conduzidos em diversos modelos de tumor experimentais, na década de 1980, constataram que o uso do cloreto de césio gerou menos crescimento de tumor e menos mortes em ratos com alguns tipos de tumor, como sarcoma ou câncer."

O que essa revelação da ACS me faz pensar é que (NO MÍNIMO) alguém definitivamente "deixou a peteca cair", como dizem. Parece muita negligência que essa terapia, reconhecidamente eficiente em estudos com animais e sem efeitos colaterais sérios, seja conhecida da medicina convencional há tantas décadas e, mesmo assim, ignorada.

O cloreto de césio e o protocolo

Suplementos de cloreto de césio também estão disponíveis no formato de pílulas em diversas doses. Lembre-se que o cloreto de césio associado a uma dieta com alto pH reduz o nível de potássio no corpo, por isso é fundamental consumir muito potássio (por meio de alimentação e de suplementos).

A dose recomendada de cloreto de césio varia de 1 a 6 gramas por dia. A maioria dos pacientes toma 3 g por dia, sempre com comida. A seguir, há uma versão de um protocolo de cloreto de césio, mas, como sempre, CONSULTE um profissional experiente antes de começar!

- **Desjejum**: cloreto de césio (1 grama), vitamina C (1.000 miligramas), zinco (25-30 miligramas), uma cápsula de potássio, de acordo com orientações médicas.
- **Almoço**: vitamina C (1.000 miligramas).
- **Jantar**: cloreto de césio (1 grama), vitamina C (1.000 miligramas).
- **Antes de dormir, depois de comer duas fatias de pão**: cloreto de césio (1 grama), vitamina C (1.000 miligramas).

Efeitos colaterais e observações importantes

Como já disse, você precisará suplementar sua dieta com potássio. No entanto, se seu potássio sérico ficar alto demais, a hipercalemia (excesso de potássio) pode ocorrer, por isso, para evitar danos nos rins, a cada duas semanas, verifique se está tudo certo com esse equilíbrio delicado de potássio sérico.

O cloreto de césio fica no corpo por alguns meses depois que você para de tomá-lo, por isso continue com a suplementação de potássio por um tempo depois de descontinuar o tratamento com césio.

Como o cloreto de césio causa a morte de muitas células cancerosas de uma vez, sua eliminação pode causar uma "reação à desintoxicação", com sintomas semelhantes aos da gripe, como dor

de cabeça, náusea e irritação na pele. Para algumas pessoas, o cardo mariano (*Silybum marianum*) pode ajudar muito o fígado na eliminação das toxinas.

Se ficarem posicionadas contra a parede dos órgãos, cápsulas de césio podem causar a perfuração do estômago e do intestino delgado. É por isso que o césio sempre deve ser ingerido com alimentos. Pessoalmente, eu usaria a forma líquida do césio para evitar o problema.

Outra consequência do tratamento com césio é o aumento nos níveis de ácido úrico no sangue, causado pela liberação de DNA das células cancerosas mortas (o DNA é metabolizado e se transforma em ácido úrico). Esse processo pode resultar na diminuição das funções renais, já que as grandes quantidades de ácido úrico que chegam aos túbulos podem formar cristais que bloqueiam as vias. O uso do Alopurinol antes e durante o tratamento com césio impede que haja acumulação de grandes quantidades de ácido úrico, solucionando o problema.

Em um pequeno número de pessoas, cloreto de césio também foi associado à taquicardia ventricular, um batimento cardíaco rápido e irregular que pode levar à morte.

Além disso, alguns médicos acreditam que tomar apenas 0,5 g de césio por dia pode aumentar a taxa de crescimento dos tumores, já que essa pequena quantidade deixa o pH das células em modo de mitose, ou divisão celular, elevada. Mas, até agora, os dados demonstram que qualquer quantidade a partir de 3,0 g será eficiente no tratamento do câncer.

Uma observação importante para pacientes com câncer de cérebro: esse tipo de câncer apresenta um complicador em qualquer tratamento, seja convencional ou alternativo. Quando uma célula de câncer está morrendo, pode causar uma inflamação no cérebro, o que, por sua vez, pode desencadear uma convulsão. Por isso, é ainda mais importante ter o acompanhamento de um médico experiente para ajudá-lo durante o tratamento.

Parece uma longa lista de advertências, mas, se você estiver interessado em fazer o tratamento com cloreto de césio, procure ajuda especializada. Em hipótese nenhuma, pratique a automedicação.

CAPÍTULO 7

Erva “estranguladora” mata os tumores de fome

Diagnosticada com câncer de ovário, uma mulher saiu do consultório em busca de um tratamento alternativo. Sua mãe havia morrido da mesma doença há sete anos, e sua médica acreditava que ela tinha poucas chances de sobreviver.

Em Oklahoma, um xamã deu a ela uma tintura feita com uma planta comum e universalmente odiada pelos jardineiros. Ela usou a tintura todos os dias, começou a sentir uma redução nos sintomas, e, depois de um ano, ouviu de sua médica, que estava livre do câncer.

Apesar de nunca ter revelado seu nome, essa mulher mal podia esperar para compartilhar sua história. Um dia, foi até o Centro Internacional para o Desenvolvimento do Funcionamento do Corpo Humano, uma clínica do Kansas dedicada à pesquisa e ao tratamento de câncer. Ela contou sua história, e a equipe da clínica a considerou tão envolvente que começou a pesquisar imediatamente.

Em um primeiro momento, todos estavam perplexos. Não havia indícios de que a planta matasse células tumorais ou melhorasse o sistema imunológico. Foram quase quatro anos em busca de uma resposta, e, em uma reviravolta como nos filmes, descobriu-se que o que fazia da planta tão odiada era o segredo do avanço no tratamento do câncer.

Extratomiraculoso inibe todos os tumores – não apenas alguns tipos

Jardineiros e fazendeiros a odeiam. A *Convolvulus arvensis*, um tipo de trepadeira, possui belas flores, mas invade, entrelaça e sufoca as plantas ao redor. Essa mesma ação de estrangulamento, desprezada pelos fazendeiros, é amada pelo laboratório de câncer. Um extrato de *Convolvulus arvensis*, composto por moléculas de proteoglicano (PGMs), demonstrou que a trepadeira também pode estrangular tumores.

Para sobreviver, as células tumorais precisam de sangue e, para obtê-lo, enganam o corpo liberando químicos que aceleram a produção de vasos sanguíneos.

Os novos vasos sanguíneos auxiliam os tumores a crescerem rapidamente. Conforme se alimentam dessas novas fontes de nutrientes, ficam mais fortes e mais difíceis de combater. As PGMs interrompem esse processo.

Depois de encontrar a resposta que buscava, a equipe testou o extrato da planta em modelos animais com vários tumores. Em todos os casos, o extrato inibiu o crescimento tumoral entre 70% e 99,5% e, por isso, foi classificado como inibidor de todos os tumores. Utilizado como imunoestimulante, apresentou resultados ainda mais impressionantes.

Tudo se resume à angiogênese, o processo no qual novos vasos sanguíneos são criados a partir de redes existentes no corpo. Em um corpo saudável, vasos sanguíneos crescem e são neutralizados antes que um novo crescimento fuja de controle.

Nas mulheres, esse processo ocorre mensalmente no ciclo menstrual, quando o revestimento do útero é reconstruído. E, tanto nos homens quanto nas mulheres, a angiogênese é fundamental para a restauração do tecido depois de uma lesão.

No caso de um tumor, o crescimento dos vasos sanguíneos sai completamente do controle, e as células se dividem mais rapidamente do que deveriam. Isso acontece porque os tumores liberam substâncias que bloqueiam a "freagem" normal que deveria fazer parte do processo de angiogênese.

PGMs agem sobre um composto químico envolvido na angiogênese. Conhecido como fator de crescimento endotelial vascular (VEGF), ele auxilia na proliferação dos vasos sanguíneos do tumor.

Pesquisas demonstram que o câncer, principalmente o de mama, está associado ao VEGF em excesso no sangue. Acredita-se que essa superexpressão seja um estágio inicial da metástase, quando tumores se alimentam dos novos vasos sanguíneos e crescem.

Basicamente, quanto mais VEGF no sangue, mais provável que a angiogênese fuja de controle.

Inibir o VEGF impede a angiogênese, fazendo com que o tumor "morra de fome".

Por um tempo, cartilagem de tubarão parecia o padrão-ouro em inibição natural de angiogênese. No entanto, os dados eram conflitantes e os recursos limitados, o que encarecia o produto. Agora, ficou demonstrado que PGMs são 100 vezes mais eficientes que cartilagem de tubarão quando se trata de regular a angiogênese.

Pesquisadores de PGMs perceberam que haviam feito uma descoberta importante quando conduziram uma análise de membrana corioalantóica de embrião de galinha, que é uma maneira de testar células tumorais em condições similares às que ocorrem no corpo humano.

No teste, PGMs inibiram o crescimento de novos vasos sanguíneos em até 73% e reduziram crescimento celular anormal em até 98,6%. Em um teste realizado com ratos, o extrato inibiu o crescimento do tumor em incríveis 70%, quando ingerido por via oral. Em outro, a inibição chegou a 96,8%, independentemente de como a dose foi administrada. Pesquisadores afirmaram que PGMs "são um potente inibidor de angiogênese" e também observaram seu apoio ao sistema imunológico.

Vários estudos demonstram a redução do crescimento de tumores, mesmo em doses não tóxicas (algo que não se pode dizer sobre a quimioterapia). Não foi encontrada toxidade em animais que receberam doses até de impressionantes 1.400 gramas, que é a dosagem recomendada nos humanos.

É importante observar que a *Convolvulus arvensis* contém toxinas antes do processo de extração. Por isso, a planta não pode ser usada in natura – seu uso mais benéfico é em forma de extrato.

Impeça o desenvolvimento de novos tumores depois do tratamento convencional

É um padrão assustador e desencorajador: um tumor é removido cirurgicamente, o paciente é declarado livre do câncer, e o câncer acaba voltando. Quase 50% dos pacientes de câncer sofrem com a metástase – e pode levar anos até que o tumor original seja removido.

Durante anos, um grupo de médicos de Harvard buscou entender por quais motivos novos tumores surgem depois do tratamento – e, mais importante, como impedir que isso aconteça. Eles descobriram que as células do corpo geralmente produzem, em equilíbrio, proteínas que tanto inibem, quanto estimulam, o crescimento dos vasos sanguíneos. Tumores malignos desequilibram essas proteínas, diminuindo a ação dos inibidores.

Em volta do tumor principal, os estimuladores impulsionam o crescimento dos vasos sanguíneos. Tanto os estimuladores, quanto os inibidores, caem na corrente sanguínea, onde os estimuladores são desfeitos, mas os inibidores chegam a tumores secundários microscópicos. Esses tumores não conseguem criar novos vasos sanguíneos, por isso ficam dormentes.

Quando o tumor principal é removido, os tumores microscópicos não têm mais nada que os impeça de aumentar sua rede de novos vasos sanguíneos. Em um experimento feito sobre o câncer de pulmão em ratos, pesquisadores removeram o tumor principal e testemunharam uma "explosão" de metástase em apenas cinco dias. Em menos de duas semanas, havia tantos tumores que a função pulmonar estava totalmente comprometida.

Encontrar uma substância que impeça que os tumores criem essa rede de vasos sanguíneos é fundamental para as pessoas que realizam o tratamento convencional. Pesquisadores começaram a desenvolver inibidores de angiogênese na tentativa de impedir a disseminação da metástase.

Criaram-se diversas soluções tradicionais que bloqueiam a angiogênese, mas podem causar diversos outros problemas potencialmente devastadores.

O extrato de *Convolvulus arvensis* é uma ferramenta imprescindível. Mesmo que não encolha o tumor, a planta impede sua progressão e crescimento por tempo suficiente para que outros tratamentos sejam utilizados. Todos os seus pacientes que usaram o extrato obtiveram resultados positivos, se sentem melhor e têm os sintomas reduzidos com as PGMs.

A MEDICINA CONVENCIONAL PODE LHE DAR ALGUNS MESES, MAS A QUE CUSTO?

A medicina convencional tem uma resposta para a angiogênese, mas ela vem com uma série de problemas graves.

Assim que surgiram pesquisas demonstrando que o corte da irrigação sanguínea poderia destruir tumores, a corrida começou. Há diversos anos, mais de 60 inibidores de angiogênese foram usados em estudos clínicos.

Desses estudos, surgiu o Avastin. Apesar de ter sido divulgado como um marco na batalha contra o câncer, o Avastin não cura a doença, apenas aumenta a sobrevida em alguns meses. Atualmente ele é utilizado no tratamento de tumores no cérebro, além de câncer de cólon, reto, pulmão e mama.

Administrado por via intravenosa a cada duas semanas, o Avastin pode acrescentar alguns meses de vida (20 meses versus 16 meses se utilizado apenas o tratamento padrão, em um estudo), mas os possíveis efeitos colaterais são perturbadores.

O Avastin pode causar problemas de cicatrização, que potencialmente resultam em infecção. Além disso,

pode prejudicar a fertilidade e causar um grave distúrbio neurológico.

A lista de efeitos colaterais graves é surpreendentemente longa, indo de "vômito com aparência de sangue ou borra de café" até incapacidade de urinar e dores no peito. No fim da lista, aparece o seguinte:

"Esta não é uma lista completa dos efeitos colaterais e outros podem surgir". Há tantos efeitos colaterais sérios que nem todos chegam a ser enumerados! Não é muito reconfortante saber que é preciso "informar ao médico imediatamente" se qualquer um desses efeitos colaterais inominados for observado.

Não importa quantas vezes vejo esse tipo de coisa, nunca me acostumo – há uma possibilidade promissora na luta contra o câncer, e a produção convencional fecha os olhos para um tratamento seguro, natural e sem efeitos colaterais.

CAPÍTULO 8

Os ingredientes que podem derrotar o câncer de mama

A medicina tradicional oriental está milhares de anos à frente da medicina ocidental, o que fica absurdamente óbvio quando falamos sobre a luta contra o câncer.

Um remédio antigo foi combinado à tecnologia atual, e criou-se um combatente contra o câncer tão poderoso que é capaz de derrubar as células de câncer de mama antes que elas cresçam e se multipliquem, literalmente, interrompendo sua ação.

Se você vivesse na Coreia, essa potente cura natural poderia ser o tratamento de câncer prescrito por seu médico, no lugar da quimioterapia.

Médicos japoneses também obtiveram resultados notáveis: em uma paciente com câncer de mama, testemunharam um tumor do tamanho de uma bola de pingue-pongue desaparecer depois de dois meses de tratamento com Meshima, um cogumelo medicinal que cientistas extremamente competentes elevaram a outro nível.

Graças a um homem que acreditava na medicina natural, você finalmente pode ter acesso ao cogumelo medicinal mais poderoso na luta contra o câncer. Além disso, também pode ter acesso a componentes de suporte que o ajudarão a combater o câncer de mama e, talvez, a até interromper a doença nos estágios iniciais, antes que ela se desenvolva completamente.

MPI traz os cogumelos medicinais para os Estados Unidos

Os americanos não consomem muitos cogumelos, com exceção da eventual cobertura de pizza e da caçarola de feijão verde. O mais utilizado é o cogumelo Paris.

Apesar de haver cogumelos exóticos (como Portobello e shitake) nas lojas, cogumelos medicinais não estão em parte alguma.

O Dr. Daniel Silva tem uma missão: informar ao mundo sobre a maneira mais simples e segura de prevenir o câncer.

Depois de anos de pesquisa, encontrou uma resposta: os cogumelos.

Aparentemente, certos cogumelos são capazes de interromper o câncer antes que ele tenha a chance de dominar as células.

Depois de terminar o pós-doutorado na Suécia, o Dr. Sliva começou a se dedicar a pesquisas que surpreendiam e entretinham seus colegas. "Eles pensavam que eu era maluco por estudar cogumelos, mas continuei e analisei 4 mil anos de uso de cogumelos na medicina tradicional chinesa. Eu queria provar que eles agiam em nível molecular."

E foi isso o que ele fez.

Por dez anos, o Dr. Silva estudou a biologia molecular de cogumelos medicinais, como o maitake e o reishi, e descobriu que eles poderiam apresentar resultados surpreendentes quando usados no combate às células cancerosas. Ele encontrou o que pode ser o mais poderoso supressor de câncer: o *Phellinus linteus* (PL).

Em um estudo impressionante, o Dr. Silva e sua equipe encontraram evidências inegáveis de que um extrato de PL possui efeitos anticâncer de mama quádruplos:

1. Inibe a adesão celular, o que significa que impede que as células cancerosas se associem para formar tumores.
2. Restringe a migração celular, dessa forma as células de câncer não podem chegar a outras partes do corpo (metástase).
3. Controla a invasão celular, o que significa que impede que as células cancerosas conquistem as células saudáveis.
4. Suprime a angiogênese, que é a formação de novos vasos sanguíneos – algo imprescindível à sobrevivência dos tumores.

OUTROS NOMES

No Japão, o cogumelo recebeu o nome de Maitake (cogumelo da dança) porque tem a forma de uma ninfa dançando. Mas, de acordo com a lenda, o nome surgiu porque, quando as pessoas encontram o cogumelo no meio da floresta, começam a dançar de alegria.

Também há o nome científico, *Grifola frondosa*, que se refere ao Grifo (metade leão, metade águia), uma criatura mítica muito poderosa que guarda tesouros.

Além disso, o extrato de PL diminuiu a multiplicação celular do câncer em até 78%! O extrato de PL parece congelar o comportamento invasivo de células mamárias anormais, o que pode, literalmente, destruir as células de câncer de mama.

O cogumelo PL é comestível, e seu consumo pode auxiliar na prevenção e no tratamento do câncer, mas o extrato contém compostos ativos biologicamente mais concentrados, fazendo com que seja um agente anticanceroso dos mais poderosos. Até agora o extrato de PL parece ser completamente seguro.

Assim que a eficiência e a segurança do PL forem confirmadas em testes com animais, os estudos toxicológicos vão começar. Depois disso, será a vez dos testes com humanos. Com sorte, teremos uma nova forma de tratar o câncer sem danos aos pacientes.

O tratamento bem-sucedido e seguro de pacientes com câncer é muito importante, mas o Dr. Silva está preocupado com a prevenção. "A ajuda precisa começar mais cedo. A transdução de sinal é ativada antes que o câncer comece a agir. E, se pudermos impedir esse processo, o câncer nunca terá uma chance de se desenvolver, o que é muito melhor."

Extrato de PL exibe seus poderes anticâncer

O Dr. Sliva não é o único que viu os fenomenais efeitos anticâncer do extrato de PL:

- Em 1970, um grupo de pesquisadores japoneses introduziu o sarcoma 180 (tumor maligno) em ratos. Os extratos de PL provocaram regressão completa dos tumores em mais da metade dos animais e apresentaram taxas de inibição (o que significa que os tumores pararam de crescer) de mais de 95%, sem toxicidade.
- Em 2009, pesquisadores descobriram outro componente essencial do PL, chamado espolon, que causa apoptose (morte celular) em células cancerosas de mama e de bexiga.
- Uma versão cultivada do PL foi aprovada como remédio em 1997, na Coreia, e tem sido usada desde então, às vezes associada com quimioterapia convencional, e às vezes como tratamento solo para pacientes com câncer.

Em 2003, pesquisadores descobriram outro benefício importante dos cogumelos, dessa vez utilizando um extrato diferente. Esse extrato pode diminuir o açúcar no sangue com mais eficiência que os remédios convencionais.

Um estudo constatou que o extrato de maitake reduziu o açúcar no sangue de ratos em 70 pontos em apenas uma semana. A glipizida, remédio popular para diabetes, reduziu o açúcar em 43 pontos.

"Diz-se que o câncer se alimenta de açúcar, e a relação entre açúcar no sangue e câncer (principalmente o de mama) está sendo cada vez mais discutida.

Há muitas evidências ligando diabetes tipo 2 e síndrome metabólica com câncer de mama. De acordo com um estudo israelense, mulheres com diabetes tipo 2 parecem ter 20% mais chances de ter câncer de mama... principalmente se forem menopausadas.

SÍNDROME METABÓLICA OU SÍNDROME X

A síndrome metabólica (que também é conhecida como síndrome da resistência à insulina ou síndrome X) apresenta uma variedade de sintomas, como pressão alta, alto nível de açúcar no sangue, triglicérides aumentado e resistência à insulina, os quais podem colocar sua saúde em risco.

Uma análise da Women's Health Initiative (em tradução livre, Iniciativa para a Saúde das Mulheres), constatou que mulheres com síndrome metabólica enfrentavam quase o dobro do risco de desenvolverem câncer de mama. Um estudo italiano constatou que mulheres com Síndrome Metabólica tinham mais chances de reincidência de câncer de mama do que mulheres saudáveis.

A comunidade científica certifica que o extrato de maitake diminui o açúcar no sangue e melhora a resistência à insulina. Desta forma, ele pode anular os efeitos estimuladores do câncer provenientes da diabetes tipo 2 e da síndrome metabólica – fornecendo uma maneira única de derrotar o câncer de mama.

Observação: se você toma qualquer remédio para diminuir o açúcar no sangue, fale com seu médico antes de tomar qualquer suplemento.

Extrato de brócolis

Durante toda a vida, você provavelmente ouviu que deveria comer brócolis. O conselho é bom porque no combate ao câncer, o brócolis está do seu lado.

O brócolis, como seus primos crucíferos, contém um composto conhecido como indol 3 carbinol (I3C), que é muito benéfico no combate ao câncer de mama. Em 1995, cientistas descobriram que o I3C prevenia tumores de câncer em roedores.

Em 1999, pesquisadores descobriram que usar o I3C associado ao tamoxifeno (utilizado em quimioterapia) impedia o crescimento de células de câncer estrogênio-dependentes (conhecidas como células MCF-7) com mais eficiência do que o remédio fazia sozinho.

Em 2004, os cientistas descobriram os motivos disso acontecer. O I3C ativa uma transdução que impede o ciclo das células de câncer de mama (especificamente, as células MCF-7). Ele também produz um composto químico chamado DIM (3,3- Diindolilmetano) durante a digestão. O papel do DIM é essencial, pois converte um hormônio potencialmente perigoso em uma substância supersegura.

Isso mesmo, o DIM impede que a estrona se transforme em sua forma que causa câncer, a 16-hidroxiestrona. Ele auxilia o hormônio a se transformar em 2-hidroxiestrona, uma forma completamente não cancerosa que detém as células de câncer antes que elas comecem a agir.

Extrato de chá verde

O chá verde é bastante conhecido em todo o mundo por suas propriedades de combate ao câncer, além de seus outros benefícios à saúde. Nos últimos 10 anos, pesquisadores têm se concentrado na conexão câncer de mama e chá verde.

Em resumo, diversos estudos constataram que as pessoas que bebem chá verde apresentam redução no risco de incidência e reincidência de câncer de mama. Um estudo em específico constatou que mulheres com câncer de mama que bebiam chá verde sofriam menos com a possibilidade do seu câncer se espalhar... e que mulheres que bebiam pelo menos 5 xícaras por dia antes do diagnóstico ser feito tinham menos chances de reincidência.

O chá verde parece conseguir seus poderes de combate ao câncer de um componente chamado EGCG (*epigalocatequina-3-galato*) , que foi vigorosamente pesquisado em laboratório com bastante sucesso. Em 1998, pesquisadores descobriram que o EGCG inibiu o crescimento

de células cancerosas sem nenhum dano às células saudáveis. Em 1995, os cientistas descobriram que o EGCG poderia inibir células de câncer de mama transplantadas para ratos em até 99%.

Avance para 2007, quando os pesquisadores descobriram que o EGCG, associado a outros polifenóis presentes no chá verde, poderia diminuir a velocidade de crescimento do câncer de mama, encolher tumores e desencadear a morte de células de câncer em ratos (nos quais foram injetadas células de câncer de mama).

Apesar de parecer que o chá verde por si só – e especialmente associado aos extratos de brócolis e cogumelo – possa combater o câncer de mama, os pesquisadores citam duas vitaminas que receberam muita atenção da empresa nos últimos anos: a vitamina D3 e o ácido fólico. Os dois nutrientes foram estudados e descobriu-se que eles têm relação com o câncer de mama.

O papel da vitamina D está na prevenção – mulheres que ingeriram mais vitamina D (com dieta e exposição ao sol) apresentaram risco reduzido de desenvolvimento de câncer, mas ela também pode auxiliar no tratamento, pois impede que os tumores cresçam.

O ácido fólico também auxilia na redução de risco, principalmente no caso de mulheres menopausadas e mulheres que bebem álcool. Estudos demonstram que o maior consumo de ácido fólico está associado com a redução do risco de câncer de mama em 29%. E o benefício é ainda maior quando as mulheres ingerem muitos 'cofatores de folato' (outros nutrientes que trabalham com o ácido fólico), como as vitaminas B6 e B12.

CAPÍTULO 9

"Ervas matadoras" para o câncer de próstata avançado

Raiz de urtiga impede que células benignas se transformem em células malignas

Urtiga não parece algo que alguém desejaria ter perto da próstata, mas é muito eficiente na prevenção e no tratamento do câncer.

A urtiga parece impedir que as células benignas de uma próstata aumentada se transformem em malignas.

Além disso, um estudo in vitro demonstrou que a urtiga pode impedir que as células de câncer se multipliquem, mantendo o câncer sob controle.

Escutelaria chinesa: tratando o câncer de próstata há anos

Muito usada na fitoterapia tradicional, a Escutelaria chinesa (*Scutellaria baicalensis*) tem um longo histórico de uso no tratamento da próstata. A ciência moderna finalmente se atualizou, e foram feitos diversos estudos comprovando o uso tradicional da erva.

Um componente essencial da Escutelaria chinesa conhecido como baicalina é seu ingrediente mais potente. Esse flavonoide parece inibir o crescimento das células de câncer, sejam elas andrógeno-dependentes ou andrógeno-independentes. Ao mesmo tempo, ele estimula a apoptose.

Um estudo com ratos nos quais foram injetadas células humanas de câncer demonstrou quão bem a erva chinesa funciona. Os pesquisadores constataram uma redução de 66% na massa tumoral depois de apenas sete semanas de tratamento.

Berberina nocauteia os tumores e a inflamação de uma vez

A berberina é um composto encontrado em muitas ervas medicinais.

Essa substância alcaloide desencadeia a apoptose, como uma morte celular programada, ou "suicídio celular", nas células de câncer de próstata, sejam ou não andrógeno-dependentes. E, como outros destruidores poderosos do câncer, a berberina também impede que as células de câncer se multipliquem.

Esse composto proporciona a interrupção do ciclo de vida das células de câncer de próstata, o que impede que as células malignas se multipliquem. Além disso, ele não apresentou impacto negativo nas células saudáveis, ou seja: ele só vai atrás dos vilões.

Romã: a fruta protetora da próstata

A romã tem tudo: cor brilhante, gosto doce e poderes de salvação da próstata. Há diversos estudos demonstrando quão eficiente essa fruta é no combate ao câncer.

- Um estudo de 2005 constatou que houve aumento do tempo de duplicação do PSA (Antígeno Prostático Específico) em pacientes com câncer de próstata que ingeriam apenas 240 ml de suco de romã.
- Em laboratório, diversas formas de romã (como suco fermentado e óleo de semente) preveniram o crescimento das células de câncer.
- Um estudo de 2005 constatou que o extrato da romã impede o crescimento das células de câncer de próstata e desencadeia a apoptose das células.
- Também está escrito que o extrato de romã diminuiu os níveis de PSA e inibiu o crescimento tumoral em ratos nos quais foram implantadas células de câncer de próstata

Ganoderma lucidum interrompe a fonte de alimentação do câncer para que os tumores não consigam sobreviver

Cogumelos medicinais têm combatido doenças há séculos. O *Ganoderma lucidum* (mais conhecido como reishi) é um dos cogumelos mais poderosos. Já foi demonstrado que o reishi previne a proliferação das células de câncer de próstata, além de desencadear a apopstose.

O cogumelo corta a irrigação sanguínea das células de câncer de próstata, sem a qual elas não sobrevivem, pois ele tem propriedades capazes de deter processo conhecido como angiogênese, que é a criação de novos vasos sanguíneos que alimentam os tumores, e com isso os tumores não conseguem crescer.

Além disso, o cogumelo reishi impede que células de câncer muito agressivas se espalhem. Isso acontece por meio da interrupção da sinalização celular – um fator essencial no controle do câncer.

Pygeum aumenta a saúde da próstata e detém as células de câncer

A casca de pygeum é, há bastante tempo, uma estrela na área de proteção da próstata: ela diminui sintomas (como micção constante à noite) e promove a saúde do órgão.

Há mais de 25 anos, pesquisadores acreditavam que a árvore continha a resposta para o câncer de próstata. Na época, os cientistas realizaram um estudo controlado com placebo, do qual participaram mais de 120 pacientes. Nele, constatou-se que o extrato de pygeum melhorava significativamente os problemas de micção relacionados à próstata aumentada.

Mas o pygeum não é benéfico apenas para uma próstata saudável, ele também ataca as células de câncer e as impede de fugir de controle. Um estudo in vitro demonstrou que o pygeum pode interromper o ciclo celular do câncer de próstata e impedir a divisão e a reprodução celular.

CAPÍTULO 10

Erva medicinal vietnamita é promissora para o tratamento

Na medicina tradicional vietnamita, uma de suas ervas mais valiosas é chamada *Crinum latifolium*.

Ela é tão reverenciada no Vietnã que, no passado, era usada apenas pela realeza. Por isso, ficou conhecida como "Remédio para o palácio do rei" e "Erva feminina real".

Essas referências tradicionais enfatizam um dos aspectos mais únicos da crinum – seus benefícios tanto para a saúde do ovário quanto da próstata. Todavia, as qualidades da crinum vão além das doenças específicas de cada sexo biológico.

Primeiro, vamos falar sobre o que ela pode fazer para proteger das doenças do ovário e da próstata.

Pesquisas na Família Real

A maior parte da pesquisa sobre crinum se concentra na saúde masculina, mas tudo mudou quando a família Hoang estudou seus efeitos na saúde do ovário.

O Dr. Kha Hoang era o professor e o médico da família real vietnamita. Em 1984, sua filha tinha tantos cistos no ovário que havia marcado uma cirurgia para removê-los. O Dr. Hoang fez com que ela começasse a tomar um chá de folhas de crinum e, cerca de seis semanas mais tarde, os cistos tinham desaparecido.

Hoje, três gerações da família Hoang são compostas por médicos. A família utilizou a crinum associada a outras ervas no tratamento de diversos problemas de ovário e de próstata. Biópsias confirmam que 16 casos de câncer de próstata foram completamente curados independentemente dos níveis de antígeno (PSA). Às vezes, o nível de PSA sobe em homens que consomem crinum, apesar dos testes mostrarem que as células da próstata estão normais e saudáveis.

Nem todos que utilizam o crinum têm níveis de PSA altos. Às vezes, seus benefícios trilham um caminho mais previsível. De acordo com um testemunho feito por produtores, um homem

de 58 anos descobriu que tinha PSA de 93 quando foi ao urologista. Ele esperou tanto que o câncer se espalhou para seus ossos, intestinos e linfonodos.

O homem começou um programa com ervas que incluía folhas de crinum. Depois de apenas quatro meses, seu PSA caiu para 0,9 e seus sintomas – dificuldade de urinar, inchaço nas pernas e fadiga extrema – desapareceram.

92,6 % de sucesso nos sintomas de HBP

Crinum não é eficiente apenas nos casos de câncer de próstata ou doenças avançadas da próstata. Ele também parece aliviar os sintomas de um dos problemas masculinos mais comuns – próstata aumentada ou hiperplasia prostática benigna (HBP). O principal sintoma da HBP é micção frequente e, às vezes, dolorosa. Há mais de 500 casos individuais de tratamento bem-sucedido de HBP com crinum.

Depois de sete anos de pesquisa, o Hospital Internacional do Vietnã relatou que 92,6% dos pacientes obtiveram bons resultados utilizando o crinum para HBP (confirmado pela medição do tamanho da próstata e de avaliação clínica de urologista). No entanto, esses resultados não foram confirmados em estudos ocidentais.

Ajudando as células a se comunicarem

Por mais eficiente que as folhas de crinum pareçam ser, não há consenso oficial sobre as explicações que justificam sua eficácia nos tratamentos contra o câncer. Pesquisadores acreditam que pode ser porque as folhas de crinum tem um impacto específico em cada uma das cerca de 70 trilhões de células do corpo humano.

Com algumas exceções, cada uma dessas células individuais é uma entidade viva com um conjunto de genes completo, e cada uma delas mantém a própria existência e contribui de forma vital para sua

vida e saúde. Para que seu corpo funcione adequadamente, todas as células precisam se comunicar. Por exemplo, seus músculos devem se contrair apenas quando seu cérebro envia uma mensagem com essa informação.

As células também se comunicam entre si para determinar o equilíbrio correto de proliferação e apoptose, a morte celular natural. Basicamente, elas estão trabalhando constantemente para regular quantas células você possui – e quão saudáveis elas são. Se suas células não estiverem se comunicando, talvez a apoptose não ocorra como deveria, o que significa que células doentes e até mesmo cancerosas podem sofrer mutação e crescer.

Experimentos recentes demonstram que o extrato de crinum ajuda as células a produzirem uma substância chamada neopterina, que é enviada para se comunicar com as células imunes, chamando-as para agir contra o câncer e outros invasores estranhos.

Mais quatro alimentos que beneficiam a próstata

Além desta substância natural, há alimentos que são capazes de melhorar a saúde prostática:

- **Café:** de acordo com um estudo de Harvard realizado com 47 mil pacientes, 3 xícaras por dia são a dose ideal para prevenção contra o câncer. Um outro trabalho norueguês investigou se poderia haver diferença ainda entre o café filtrado e o café fervido, sem qualquer tipo de filtro. Os resultados apontaram uma pequena vantagem para o café fervido, com menor risco de desenvolvimento do câncer em comparação com homens que tomaram o café filtrado ou não ingeriram qualquer quantidade da substância.

- **Licopeno:** Responsável pela coloração do tomate, mamão, melancia, goiaba e frutas vermelhas, o licopeno é um potente antioxidante. Um ensaio científico produzido pelas Universidades Cambridge, Oxford e Bristol, demonstrou que a substância pode reduzir em até 18% o risco do câncer de próstata. A quantidade recomendada para promover a saúde da próstata é de, em média, 4 ou 5 frutas e legumes por dia. Uma boa dica é cortar e refogar os tomates em fogo baixo, com um pouco de azeite de oliva. Isso porque o aquecimento aumenta a biodisponibilidade do licopeno.

- **Saw palmetto:** Algumas pesquisas iniciais mostram que o saw palmetto, uma erva que pode ser consumida na forma de cápsula, pó ou loção (neste caso só para calvície), contribui para diminuir o aumento benigno e nocivo da próstata. Um comunicado da Universidade de Maryland (EUA), mostra que a erva auxilia no tratamento de infecções urinárias e tem poder anti-inflamatório. A observação dos investigadores é que sua ação teria a capacidade de coibir uma enzima ligada ao crescimento prostático fora da curva. Uma das razões é o seu efeito diurético, por isso a indicação é preventiva e não curativa da hiperplasia prostática. É possível encontrar a saw palmetto em lojas de produtos naturais.

- **Zinco:** Além da erva, os alimentos e suplementos ricos em zinco também são apontados como protetores do crescimento da próstata, conforme mostra pesquisa feita pela Universidade Estadual de Oregon (EUA). Os pesquisadores mostraram que a deficiência de zinco pode levar às anormalidades na função e tamanho da próstata, por isso a indicação é ampliar a ingestão de alimentos ricos neste nutriente, como ostras, feijão e castanha de caju.

PARTE III

CORAÇÃO

CAPÍTULO 1

Previna-se contra infartos e derrames com uma potente enzima

A capacidade de coagulação do sangue pode ser uma parte crucial da sobrevivência no caso de lesões graves. Porém, quando a coagulação acontece na hora e no lugar errados, as consequências podem ser sérias e fatais. Infelizmente, as opções de tratamento são limitadas, e medidas devem ser tomadas rapidamente. É por isso que a prevenção e a consciência acerca de todas as opções – antes que o problema ocorra – é crucial.

Coágulos sanguíneos (ou trombos) se formam quando fibras de proteínas chamadas fibrinas se acumulam em um vaso sanguíneo. No coração, coágulos sanguíneos causam o bloqueio do fluxo de sangue para o tecido muscular. Se o fluxo de sangue está bloqueado, o suprimento de oxigênio é cortado e, em algum momento, o tecido morre.

Isso pode resultar em angina e infarto. Coágulos em câmaras do coração podem se mover até o cérebro. No cérebro, os coágulos também bloqueiam o fluxo de oxigênio, o que resulta em demência e/ou derrame.

No Japão, os índices de doenças e fatalidades causadas por coágulos sanguíneos são alarmantes. Pesquisadores estimam que coágulos que diminuem o fluxo sanguíneo para o cérebro são responsáveis por 60% dos casos de demência no país. Por esse motivo, o Dr. Hiroyuki Sumi – um pesquisador japonês que trabalha na Faculdade de Medicina da Universidade de Chicago – começou a buscar uma substância que pudesse dissolver e até mesmo impedir a formação dos coágulos.

Sua equipe de pesquisadores testou cerca de 173 alimentos, incluindo diversos tipos de bebidas alcoólicas, antes de estudar uma tradicional comida japonesa chamada natto, feita de grãos de soja fermentados e fervidos. Os japoneses consomem o natto há séculos porque acreditam que promove a saúde cardiovascular.

No laboratório do Dr. Sumi, esse remédio folclórico se tornou um remédio moderno e clinicamente analisado. Ele isolou uma enzima que há no natto, chamada nattokinase, e demonstrou que ela pode dissolver e impedir a formação de coágulos, protegendo as pessoas de artérias endurecidas, infarto, derrame, angina e demência.

O natto pode ajudar quando a medicina moderna e o corpo humano falham

O corpo humano contém diversas enzimas que promovem a criação de coágulos sanguíneos, mas produz apenas uma que os dissolve, a plasmina. A produção dessa enzima diminui na medida em que envelhecemos.

A medicina moderna possui diversas drogas trombolíticas e anticoagulantes.

A variedade dominante é o T-PA (ativador do plasminogênio tecidual), como a alteplase, a uroquinase, e a estreptoquinase. A cada ano, hospitais aplicam essas drogas em mais de um milhão de pacientes com derrame ou infarto. O tratamento salva anualmente entre 300 e 500 mil vidas. Porém, não se trata da cura perfeita. T-PAs são caros (uma dose de Uroquinase custa, aproximadamente, US$ 1,5 mil) e, desse modo, muitos pacientes não recebem o tratamento. Além disso, o impacto dessas drogas é efêmero. A uroquinase, por exemplo, começa a perder o efeito vinte minutos após a aplicação.

Quando os pesquisadores da equipe do Dr. Sumi aplicaram o natto em um trombo artificial (um coágulo sanguíneo) em uma placa de Petri e o deixaram à temperatura corporal, o coágulo gradualmente se dissolveu e desapareceu em dezoito horas. O Dr. Sumi apontou que a nattokinase – a enzima ativa do natto – demonstrou "uma potência maior do que a de qualquer outra enzima".

O natto e a nattokinase representam a inovação mais animadora para a prevenção e o tratamento de doenças cardiovasculares: são agentes naturais potentes que podem diminuir e dissolver coágulos de maneira eficaz, com relativa segurança e nenhum efeito colateral.

Pesquisadores dos Laboratórios de Pesquisa Biotecnológica e de uma empresa de suplementos do Japão, testaram a capacidade da nattokinase de dissolver um trombo nas artérias carótidas de ratos. Os animais tratados com nattokinase recuperaram 62% do fluxo sanguíneo, enquanto os tratados com plasmina recuperaram apenas 15,8%.

Pesquisadores de três organizações – *entre elas* a Faculdade de Medicina de Miyazaki – testaram a nattokinase em 12 voluntários japoneses saudáveis (seis homens e seis mulheres entre as idades de 21 e 55 anos). Eles forneceram aos voluntários 200 g de natto diariamente (antes do café da manhã) e, então, acompanharam a atividade fibrinolítica nos participantes por meio de uma série de testes com o plasma sanguíneo. Os testes indicaram que o natto gerou uma capacidade aumentada de dissolução de coágulos sanguíneos: em média, o ELT dos voluntários (uma medida de quanto tempo levam para dissolver um coágulo sanguíneo) diminuiu 48% duas horas após o tratamento, e os voluntários mantiveram uma habilidade aumentada de dissolução dos coágulos sanguíneos por duas a oito horas. Para comparação, os pesquisadores alimentaram os mesmos voluntários com a mesma quantidade de grãos de soja fervidos e acompanharam a sua atividade fibrinolítica. Os testes não demonstraram alterações significativas.

ESTUDOS SUGEREM QUE O NATTO PODE AJUDAR A PREVENIR A OSTEOPOROSE

Alguns pesquisadores apontam que o natto pode ajudar a prevenir a osteoporose.

Análises químicas do natto revelaram que o processo de fermentação gera quantidades substanciais de vitamina K2. O natto é, na verdade, uma das maiores fontes da vitamina. Pesquisas com animais concluíram que uma dieta rica em vitamina K2 pode prevenir a perda de massa óssea. Uma pesquisa japonesa demonstrou que pessoas com osteoporose possuem níveis mais baixos de vitamina K2 em relação àquelas que não têm a doença.

Porém, para desfrutar dos benefícios da vitamina K2, é necessário ingerir a versão alimentar do natto. Os suplementos de nattokinase não contêm a vitamina. Se você quiser adicionar o natto a sua dieta, converse com o seu médico. A vitamina K2 pode interferir no funcionamento de certos medicamentos, especialmente anticoagulantes como o Coumadin.

Reduza a pressão arterial em 10%

Muitos japoneses acreditam que o consumo regular de natto tende a diminuir a pressão sanguínea. Ao longo dos últimos anos, essa crença foi corroborada por diversos estudos clínicos: em 1995, pesquisadores relataram ter confirmado a presença de inibidores da enzima conversora da angiotensina (ECA) no natto. Substâncias que inibem a produção de ECA ajudam a abaixar a pressão arterial.

Pesquisadores de duas instituições japonesas – a Faculdade de Medicina de Miyazaki e a Universidade de Ciências e Artes de Kurashiki – publicaram estudos acerca do impacto do natto na pressão arterial de animais e humanos. Eles administraram uma única dose de extrato de natto (equivalente a 25 mg) na cavidade peritoneal de seis ratos machos. Em média, a pressão arterial sistólica das cobaias caiu 12,7% em duas horas.

Os pesquisadores, então, testaram o extrato de natto em humanos. Cinco voluntários com hipertensão receberam o extrato diariamente (uma dose oral equivalente a 200 g de natto) por quatro dias consecutivos. Tanto a pressão arterial sistólica quanto a diastólica de quatro dos cinco voluntários apresentaram quedas significativas. Em média, a pressão arterial sistólica caiu 10,9%; e a diastólica, 9,7%. É recomendado que a suplementação de qualquer produto seja supervisionada por um profissional de saúde.

CAPÍTULO 2

Reverta altas taxas de açúcar no sangue, colesterol e triglicérides com esta rara fruta italiana

É em uma pequena região da costa sul da Calábria, na Itália, que uma fruta única e supercítrica cresce. A pequena área é responsável por 80% da produção de bergamota do mundo. O extrato polifenólico dessa fruta é utilizado exclusivamente para produzir um impressionante antídoto contra a síndrome metabólica.

A bergamota (*Citrus bergamia*) é diferente de qualquer outra fruta cítrica que você conheça. Ela é amarela, como um limão siciliano, mas do tamanho de uma laranja. É menos azeda que o limão, mas muito mais que a toranja. E, apesar de não ser um alimento com o qual você vai matar a fome, a bergamota deveria se tornar parte da sua dieta diária.

O que faz dessa fruta azeda um alimento tão impressionante? Ingerindo diariamente uma bergamota, em apenas trinta dias, você pode perceber quedas de até:

- **37%** no colesterol LDL.
- **49%** no triglicérides.
- **22%** nas taxas de açúcar no sangue.

Tudo isso com uma solução simples e segura... em vez de um punhado de medicamentos potencialmente perigosos.

Sintomas difíceis de controlar precisam de um empurrãozinho da natureza

Por vezes, o seu corpo necessita de uma pequena ajuda para começar a funcionar corretamente. Infelizmente, a abordagem tradicional utiliza uma britadeira quando um simples martelo seria suficiente – nesse caso, a bergamota é o martelo.

Para começar, essa fruta cítrica ajuda o corpo bloqueando naturalmente uma das enzimas (HMG-CoA redutase) necessárias para a produção do colesterol. Seu corpo precisa do colesterol – é isso que o fígado produz – mas, por vezes, a produção sai um pouco do controle.

Os poderosos compostos flavonoides da bergamota ajudam a manter o controle, inibindo a enzima (que, por sua vez, se torna mais ativa quando as taxas de açúcar no sangue estão mais altas).

Esses flavonoides também exercem um impacto positivo sobre as taxas de açúcar no sangue. Como agem diretamente nas proteínas transportadoras de glicose e nas enzimas reguladoras de glicose, os compostos ajudam a controlar as taxas de açúcar no sangue – assim como a melhorar a sensibilidade à insulina, um fator chave para obtenção de níveis saudáveis de glicose.

Ademais, esses flavonoides abundantes possuem propriedades antioxidantes muito bem documentadas que contribuem para a boa saúde.

A bergamota é repleta de poderosos compostos curativos naturais

Como quase tudo produzido pela Mãe Natureza, a bergamota contém uma larga gama de compostos saudáveis, dentre os quais os mais potentes são:

- Naringina
- Rutina
- Narirutina
- Hesperidina
- Neoeriocitrina
- Eriocitrina
- Neohesperidina

Enquanto alguns desses compostos se mantiveram distantes dos holofotes, realizando seu trabalho em silêncio, sem atrair muita atenção, outros foram objetos de extensivos estudos (a naringina, em particular). E, combinados,como a natureza fez com a laranja-bergamota, eles atuam reduzindo o colesterol, os triglicérides e a taxa de açúcar no sangue.

O remédio azedo que torna a sua vida mais doce

A bergamota tem um gosto distintamente azedo por conta de um bioflavonoide superpoderoso chamado naringina. Esse composto natural foi colocado a teste contra colesterol, diabetes e alta taxa de triglicérides... e saiu vitorioso em diversos estudos.

Primeiramente, vamos analisar o colesterol. Um estudo descobriu que, em pacientes com colesterol alto, a naringina sozinha consegue diminuir o colesterol LDL em 17% e o colesterol total em 14%.

Em seguida, analisaremos as altas taxas de açúcar no sangue, um sintoma da síndrome metabólica, que pode levar à diabetes e suas muitas e perigosas complicações. Pesquisadores descobriram que a naringina (em conjunto com a hesperidina) pode ter um impacto significativo nas taxas de açúcar no sangue. Uma pesquisa com animais demonstrou que a suplementação com esse flavonoide diminuiu substancialmente a glicose no sangue de ratos induzidos a ter diabetes tipo 2.

Por fim, a naringina diminui altos níveis de triglicérides, o que é crítico para uma saúde cardiovascular otimizada. Duas pesquisas com animais apontaram que a adição da naringina à dieta dos ratos diminuiu efetivamente o nível de colesterol sérico.

Extrato de laranja-bergamota diminui colesterol, triglicérides e taxas de açúcar no sangue

Na luta contra a síndrome metabólica, o extrato de bergamota pode ser a sua melhor aposta. Um dos seus principais compostos é a naringina, e sua combinação de flavonoides demonstrou ser um grande oponente para os sintomas da síndrome.

Em um impressionante teste clínico, pesquisadores descobriram os verdadeiros poderes do extrato polifenólico da bergamota (BPF). Essa intervenção de trinta dias, controlada com placebo, contou com a participação de 238 pacientes, todos com alto nível de colesterol e alguns com altas taxas de açúcar no sangue.

A SÍNDROME METABÓLICA PODE MATAR

Ainda que não haja uma definição estabelecida sobre a síndrome metabólica (também conhecida como síndrome X), os principais sintomas incluem os piores fatores de risco de morte prematura:

- Pressão arterial elevada (maior ou igual a 130/85)
- Nível elevado de proteína c-reativa
- Baixo nível de colesterol HDL (menor que 50 para mulheres, menor que 40 para homens)
- Nível de glicose de jejum que indique resistência à insulina/intolerância à glicose
- Triglicérides elevados
- Excesso de gordura abdominal

Esses sintomas podem levar a um quadro de diabetes e a um conjunto de sérios problemas cardiovasculares – aumentando significativamente o risco de morte.

Ao fim do período de trinta dias, a maior parte dos pacientes no grupo BPF havia apresentado diminuição do colesterol total de até 38%! E a queda do colesterol LDL foi tão impressionante quanto a anterior, com uma média de 37%.

De acordo com os pesquisadores, as mudanças mais impressionantes foram percebidas nos participantes que haviam sido identificados como portadores da síndrome metabólica. Para esses pacientes, houve uma grande queda dos níveis de triglicérides – de até 49% – e uma redução média de 22% nas taxas de açúcar no sangue. Isso em apenas um mês!

Diferentemente da fruta in natura os extratos são comercializados apenas em lojas de produto natural e o recomendado é que você faça a utilização com o acompanhamento de um profissional de saúde.

CAPÍTULO 3

A conexão entre a homocisteína e as doenças cardíacas

A verdade é que o colesterol NÃO é a ameaça mortal que você pensa que ele é.

Ele é necessário para tudo, desde a produção de hormônios sexuais até a síntese da bile - e não entope as artérias a menos que encontre algo a que se prender, como um rasgo, uma superfície áspera, uma elevação ou uma curva acentuada.

Quando os níveis de homocisteína no sangue estão muito elevados, criam-se as condições perfeitas para a formação de placas nas paredes dos vasos sanguíneos.

Este aminoácido, a homocisteína, favorece o crescimento de células musculares abaixo da parede interna da artéria. Multiplicando-se rapidamente, essas células criam uma protuberância fatal que se projeta contra a artéria. Nessa protuberância acumulam-se colesterol, componentes do sangue e cálcio.

Essas são as armadilhas sanguíneas que levam a problemas como impotência, perda de memória, infartos, derrames, e até mesmo a morte. Pesquisas indicam que você deveria estar tão preocupado com os níveis de homocisteína quanto está com os níveis de colesterol.

Destruição das paredes das artérias

Uma equipe de pesquisadores de Seattle demonstrou que injeções de homocisteína causaram sinais iniciais de aterosclerose em babuínos. Os pesquisadores relataram que as células sob as paredes das artérias dos animais sofreram mutações e se reproduziram em uma velocidade muito elevada. Foi esse crescimento que destruiu as paredes das artérias.

Após apenas uma semana com altos níveis de homocisteína no sangue, 23% das paredes das artérias dos babuínos estavam arruinadas. Os pesquisadores descobriram que, quanto mais alto o nível de homocisteína e mais severas as lesões nas paredes internas das artérias, mais agudos eram os sinais de aterosclerose.

A homocisteína pode matar – se você não souber como controlá-la

Seu corpo produz homocisteína quando você ingere alimentos que contêm um aminoácido chamado metionina, presente em todas as proteínas animais e vegetais.

Em uma etapa do processo digestivo, a metionina é metabolizada e produz a homocisteína. Contanto que alguns nutrientes auxiliares estejam presentes, a homocisteína é novamente convertida em um inofensivo aminoácido. No entanto, se esses nutrientes auxiliares não estiverem presentes, os níveis de homocisteína ficam perigosamente altos.

Pesquisas demonstram que a vitamina B6 é um dos nutrientes auxiliares chave para a normalização dos níveis de homocisteína. Em um estudo realizado na Universidade de Wisconsin, participantes que receberam suplementos diários de B6 (2 mg ao dia) tiveram reduções dramáticas no nível de homocisteína. No Hospital Titus County Memorial, em Mount Pleasant, Texas, pacientes que receberam vitamina B6 tiveram o risco de dores no peito e infarto reduzidos em 73%. Mais importante, eles viveram uma média de oito anos a mais do que aqueles que não tomaram os suplementos!

Infelizmente, a dieta típica é pobre em vitamina B6 e rica em metionina. E, devido ao processamento dos alimentos, é quase impossível ingerir vitamina B6 em quantidade suficiente.

Pesquisas recentes descobriram conexões parecidas entre a homocisteína, o ácido fólico e a vitamina B12, e apontaram que os três nutrientes são necessários para manter os níveis de homocisteína baixos.

O que você precisa fazer HOJE!

Não é possível garantir níveis saudáveis e eficazes das vitaminas B6, B12 e do ácido fólico apenas por meio da dieta. Os americanos possuem tanta deficiência desses nutrientes, que até mesmo o FDA e o Centro de Controle de Doenças (CDC, na sigla em inglês), em Atlanta, lançaram campanhas para que a ingestão diária fosse aumentada por meio de suplementos.

Infelizmente, descobrimos que a maior parte das fórmulas multivitamínicas deixa a desejar. Elas não possuem vitamina B6, B12 e ácido fólico suficientes para que sejam eficazes na redução dos níveis de homocisteína.

Converse com o profissional de saúde que te acompanha sobre a forma mais eficaz de suplementar esta tríade tão influente em sua saúde.

CAPÍTULO 4

Um ingrediente versus uma popular classe de medicamentos contra a hipertensão

Em muitos casos, é possível controlar a pressão arterial por meio de mudanças na dieta ou no estilo de vida. Porém, há momentos em que medicamentos são necessários. Em alguns perigosos casos, a pressão arterial não diminui, independentemente dos esforços para baixá-la. Nessas situações, os únicos medicamentos que parecem funcionar são aqueles que vêm acompanhados de uma lista de terríveis efeitos colaterais. Por isso, estamos sempre atentos para alternativas naturais que possam solucionar esse problema.

Peixe japonês reduz a hipertensão

Uma delas é a substância chamada peptídeo do bonito. Mas o que são, exatamente, os peptídeos do bonito?

Bem, em geral, peptídeos são pequenas cadeias de aminoácidos. Especificamente, os peptídeos do bonito são cadeias extraídas do peixe bonito, que pertencem à família do atum.

Os peptídeos do bonito demonstraram inibir a atividade da enzima conversora da angiotensina (ECA). A ECA estimula a formação da angiotensina II – um potente composto responsável pela constrição dos vasos sanguíneos. A ECA também tem efeito negativo sobre uma substância chamada quinina, o que reduz a pressão arterial ao tornar os vasos sanguíneos mais relaxados. Desse modo, os peptídeos do bonito parecem desacelerar o processo responsável pela elevação da pressão arterial.

Fiquei me perguntando como essa substância foi descoberta. E a resposta é que foi um típico caso de "lixo de uns, tesouro de outros".

Alimento à base de peixes chega ao laboratório de pesquisa

O tipo de peptídeos do bonito é, na verdade, um subproduto do processo de manufatura do Katsuobushi.

Katsuobushi é um tradicional tempero japonês, utilizado em sopas e outros pratos por mais de 1500 anos. Ele é feito com a carne do peixe bonito. Para produzir o tempero, a carne deve ser mexida em água quente. O resíduo resultante desse processo pode ser descartado ou utilizado como fertilizante orgânico. É justamente desse resíduo que se obtém o composto promissor.

Um pesquisador criativo e curioso, o Dr. Masaaki Yoshikawa, da Universidade de Kyoto, decidiu investigar seu potencial. Ele descobriu que essa parte do músculo do Bonito possui propriedades inibidoras da ECA. Por meio de um cuidadoso processo de purificação e separação, nove peptídeos ativos do bonito foram identificados e sequenciados.

No entanto, não se obtém a resposta anti-hipertensiva simplesmente pelo ato de comer o bonito ou o Katsuobushi.

De acordo com a pesquisa do Dr. Yoshikawa, há nove peptídeos ativos específicos que contribuem para os efeitos de inibição da ECA. A pesquisa que eu li concentrou-se em dois deles, o LKPNM e o LKP. Sozinho, o LKPNM inibe a ECA apenas levemente. Porém, quando interage com a ECA, o LKPNM se converte em LKP, e a atividade inibidora do LKP é oito vezes maior do que a do LKPNM. Essa propriedade única proporciona um efeito mais longo e permanente, por isso pular uma dose acidentalmente não causaria um pico na pressão arterial.

Para que sejam "ativados", esses peptídeos dependem de uma reação enzimática específica. O problema é que nosso corpo não produz as enzimas corretas para separar as partes ativas e o resto do peixe. A única maneira de obter os benefícios de redução da pressão arterial que o bonito proporciona é fazendo essa separação. Por isso, é necessário ingerir suplementos para alcançar o efeito inibidor da ECA.

Resultados limitados, mas promissores

Em um estudo japonês de 10 semanas realizado com humanos, os pesquisadores testaram os efeitos anti-hipertensivos dos peptídeos do bonito contra um placebo em 61 pacientes pré-hipertensos ou com hipertensão leve. Na primeira metade dos testes, 31 pessoas (grupo 1) receberam 1,5 g por dia de uma mistura de peptídeos do bonito. Os outros 30 pacientes (grupo 2) receberam um placebo. Na segunda etapa, que durou cinco semanas, fez-se o reverso: os pacientes do grupo 1 receberam um placebo; e os pacientes do grupo 2 receberam a mistura de peptídeos. Em ambas as fases, o grupo que recebeu o placebo não demonstrou qualquer redução significativa na pressão arterial. Os pesquisadores relataram que, no grupo recebendo peptídeos, foi observada atividade anti-hipertensão, sem efeitos colaterais.

Eu também tive contato com um estudo que demonstrou como os peptídeos do Bonito se comparam aos medicamentos populares de hipertensão. Nesse estudo, pesquisadores examinaram a atividade anti-hipertensiva do LKP, do LKPNM e do Captopril (um popular remédio inibidor de ECA sob prescrição) em ratos. O grupo que recebeu o LKP apresentou resposta imediata, porém sua pressão arterial começou a se elevar novamente após apenas duas horas. Mas, no grupo que recebeu o LKPNM, o efeito anti-hipertensivo foi quase o mesmo que o do Captopril. E os efeitos perduraram por mais de seis horas.

O suco que baixa a sua pressão

Há ainda outras formas de baixar a pressão naturalmente. Uma delas é beber suco de beterraba, planta que contém altos níveis de nitrato, todos os dias. No corpo humano, o nitrato se converte em óxido nítrico, um gás que promove o relaxamento e a dilatação dos vasos sanguíneos, diminuindo a pressão.

Um estudo da Barts and the London School of Medicine and Dentistry mostrou que pacientes hipertensos, ao tomarem um só copo de suco de beterraba todos os dias, ao longo de um mês, tiveram um aumento quase imediato dos níveis de óxido nítrico no corpo, e viram cair a pressão sistólica e a diastólica.

Durante o estudo, os pesquisadores reuniram 15 participantes que tinham pressão sistólica entre 140-159 mmHg. Eles não tinham nenhum outro problema de saúde e não tomavam medicamentos para pressão alta.

Foi pedido a eles para tomarem 250 ml de suco de beterraba ou água contendo uma pequena quantidade de nitrato. A pressão deles caiu em média 10mmHg em poucas horas. Os resultados positivos ainda eram evidentes no dia seguinte.

Os pesquisadores britânicos também observaram que os pacientes apresentaram outros resultados impressionantes: a redução significativa do endurecimento das artérias e a melhora das funções anticoagulante, vasodilatadora e anti-inflamatória do endotélio (a camada interna dos vasos sanguíneos).

Um estudo semelhante conduzido pela Queen Mary University of London, mas com pacientes saudáveis, também mostrou os mesmos resultados. Ao tomar um copo de suco de beterraba por dia, os participantes do estudo viram sua pressão sistólica cair oito pontos e a diastólica cair quatro pontos em quatro semanas.

CAPÍTULO 5

O segredo do bicho-da-seda: alivie inflamações e doenças respiratórias

Você já deve ter visto algum vídeo que mostra uma lagarta se transformando em borboleta: ela tece um casulo em volta de si e, depois de um tempo, rompe a crisálida, surgindo com asas. No caso do bicho-da-seda, há uma enzima específica chamada serrapeptase que ajuda a romper o casulo, libertando a recém-transformada mariposa.

A serrapeptase trabalha na dissolução do tecido morto. Essa habilidade cativou pesquisadores ao redor do mundo, que estudaram seus efeitos no corpo humano.

Porém, muitos estudos verificaram a capacidade da serrapeptase de realizar duas funções: dissolver tecido morto e reduzir inflamações. Tais funções podem aliviar diversas doenças. Em pesquisas com humanos, indivíduos que utilizaram a serrapeptase experimentaram o desagravamento de inflamações, da síndrome do túnel do carpo, de bronquite, sinusite e outras doenças nos ouvidos, nariz e garganta. De acordo com um profissional de medicina alternativa alemão, ela pode auxiliar até mesmo na dissolução de placas arteriais.

Pacientes cirúrgicos tratados com serrapeptase verificaram redução acelerada do inchaço

Na Europa e no Japão, estudos clínicos demonstraram que a serrapeptase promove atividades anti-inflamatórias, bem como atividades antiedêmicas (diminuição da retenção de fluidos) e fibrinolíticas (dissolução de acúmulo de proteínas). Desse modo, médicos e pacientes no Japão, Alemanha e em outros lugares da Europa começaram a utilizar a serrapeptase para reduzir inflamações.

Em um estudo envolvendo 174 pacientes, pesquisadores japoneses testaram a capacidade da serrapeptase de reduzir o inchaço pós-operatório. Um dia antes da cirurgia, 88 dos pacientes receberam três doses orais de 10 mg de serrapeptase. Na noite após a cirurgia, receberam mais uma dose. Pelos próximos cinco dias, receberam três doses ao dia. Os outros 86 pacientes receberam placebos. Os pesquisadores relataram que "o nível de inchaço nos pacientes

tratados com serrapeptase foi significativamente menor do que nos tratados com o placebo, em todos os pontos de observação, desde o momento após a cirurgia até o quinto dia após a cirurgia." Nenhum dos pacientes relatou qualquer efeito colateral.

Amenize as doenças respiratórias em dias

Na Itália, pesquisadores testaram o impacto da ingestão da serrapeptase em 193 pessoas com idades entre 12 e 77 anos que sofriam com doenças crônicas agudas nos ouvidos, nariz ou garganta. Em um estudo multicentros, duplo-cego e controlado com placebos, os participantes receberam 30 mg de serrapeptase ao dia, durante sete ou oito dias. Os cientistas relataram que "após um tratamento de três a quatro dias, uma redução significativa dos sintomas foi observada nos pacientes tratados com peptidase". O tratamento reduziu especificamente a dor, a febre, a obstrução nasal, a dificuldade em engolir e a anosmia (diminuição do olfato).

A serrapeptase acaba com varizes e síndrome do túnel do carpo em 65% do tempo

Pesquisadores também testaram a capacidade da serrapeptase de reduzir outros distúrbios que envolvem inflamação, retenção de fluidos e acúmulo de tecidos fibrosos. A síndrome do túnel do carpo e as varizes podem parecer não relacionadas. Mas, por mais diferentes que sejam essas síndromes, os sintomas de ambas foram reduzidos drasticamente com a utilização da serrapeptase.

Os dolorosos sintomas da síndrome do túnel do carpo são causados, principalmente, pela inflamação. Na SMS Medical College em Jaipur, Índia, pesquisadores testaram a serrapeptase em vinte pacientes com síndrome do túnel do carpo. Após avaliar as condições de saúde dos indivíduos, eles os instruíram a ingerir 10 mg de

serrapeptase duas vezes ao dia pelas próximas seis semanas e, então, retornar para uma nova avaliação. No retorno, 65% dos pacientes apresentaram melhoras significativas. Não houve relatos de efeitos colaterais adversos.

A retenção de fluidos dentro e em volta das veias das pernas causa as varizes. Pesquisadores de Federico, na Itália, testaram a serrapeptase em 20 pacientes com esse quadro. Os pacientes ingeriram cápsulas de serrapeptase três vezes ao dia (uma dosagem total diária de 30 mg) durante 14 dias. O suplemento produziu resultados de "bom" a "excelente" em 65% dos pacientes, reduziu a dor em 63,3% dos casos, o acúmulo de fluidos em 56,2%, a vermelhidão anormal da pele em 58,3% e as cãibras noturnas em 52,9%.

Poucos participantes dos testes clínicos relataram terem sofrido algum efeito colateral resultante da ingestão da serrapeptase. No estudo das varizes, um paciente relatou diarreia, o que foi sanado pela redução temporária da dose diária. Em outros testes, houve ao menos dois casos de pneumonia causada pela serrapeptase. No entanto, ambos os pacientes se recuperaram completamente. A serrapeptase é um agente anticoagulante. Desse modo, ela pode impactar tratamentos com anticoagulantes e outros medicamentos. A serrapeptase pode ser comercializada por produtores especializados, mas a automedicação não é recomendada. Para evitar possíveis complicações, consulte um médico antes de tomar.

CAPÍTULO 6

Erva ayurvédica combate doenças cardíacas, angina e aterosclerose

A árvore Terminalia arjuna pode ser encontrada por toda a Índia, e sua casca é pulverizada e utilizada para doenças cardíacas há mais de 2.700 anos. Agora, pesquisadores estão investigando outras doenças que podem ser tratadas com a planta indiana, mas, até o momento, ela provou ser uma "cura" para doenças cardiovasculares.

Se você está realizando qualquer tratamento ou tomando medicamentos para doenças cardiovasculares, consulte um médico antes de utilizar o suplemento de arjuna. Devido ao poder e eficácia da planta, a combinação de arjuna com outros medicamentos pode ter efeitos muito rápidos ou severos.

Reduza o colesterol LDL em no mínimo 25%

Apesar de a vitamina E ter, por diversas vezes, se mostrado um suplemento eficaz na redução dos níveis de colesterol, a capacidade antioxidante da arjuna a superou em um recente teste aleatório e controlado com placebos realizado na Índia. Após apenas 30 dias de suplementação com a arjuna, o grupo testado apresentou uma redução média de 25,6% no LDL (colesterol "ruim") e de 12,7% no colesterol total. O grupo que recebeu o placebo ou 400 IU de vitamina E não apresentou alterações significativas em nenhum dos níveis de colesterol.

Na SMS Medical College, na Índia, cientistas deram 500 mg de arjuna ao dia a um grupo de coelhos que sofria com altas taxas de açúcar no sangue. Após 60 dias de tratamento com a planta, o colesterol total dos coelhos caiu de 574 para 217, e seus níveis de LDL foram reduzidos de 493 para 162. Um grupo de coelhos que recebeu apenas 100 mg de arjuna também teve seus níveis de colesterol reduzidos, porém não de maneira tão significativa.

Reduza os ataques de angina sem os efeitos colaterais dos medicamentos

Mais de 6,2 milhões de americanos sofrem de angina (dor no peito) resultante do fornecimento insuficiente de sangue ao coração. Apesar de a nitroglicerina ser uma droga frequentemente prescrita para essa patologia, sua eficácia diminui a cada uso. A arjuna, no entanto, pode continuar a amenizar a angina independentemente do tempo de utilização.

Pesquisadores da Faculdade de Medicina Kasturba, em Mangalore, Índia, testaram a arjuna em comparação com o mononitrato de isossorbida (MNIS), um medicamento à base de nitroglicerina frequentemente prescrito para estabilizar a angina.

O MNIS foi eficaz por um período de doze semanas, mas sua performance não foi tão boa quanto a da arjuna. O grupo tratado com a arjuna apresentou uma redução dos ataques de angina de 30%, enquanto a redução do grupo tratado com o MNIS foi de 27%. Apesar de a diferença não ser significativa, a performance da arjuna deve ser considerada, quando os efeitos colaterais do MNIS são contabilizados – tontura, vertigem, aceleração dos batimentos cardíacos e visão turva. Nenhum desses efeitos colaterais foi relatado pelo grupo tratado com a planta. E a arjuna pode ser utilizada sem medo de que um dia pare de funcionar quando você mais precisa.

Outro estudo revelou que 15 pacientes estáveis que sofriam de angina, apresentaram uma redução de 50% nos ataques, após um tratamento de três meses com arjuna. Um teste realizado em esteira, antes e após o tratamento com a planta, demonstrou que os sintomas da angina foram reduzidos significativamente com o suplemento. Os pacientes também apresentaram redução da pressão arterial sistólica, diminuição do IMC – que indica perda de peso e aumento do colesterol HDL (o colesterol "bom"). Os pesquisadores concluíram que o tratamento de pacientes estáveis com a arjuna foi eficaz no alívio dos sintomas.

Pacientes com insuficiência cardíaca congestiva apresentam melhora

A Associação Cardíaca de Nova York desenvolveu um sistema de classificação que auxilia os médicos a determinarem o tratamento apropriado para cada paciente. As classes I e II são leves, a classe III é moderada e a classe IV é grave e os pacientes ficam completamente incapacitados. Em um recente estudo duplo-cego, cruzado e controlado com placebos, 12 pacientes com insuficiência cárdio-congestiva-refratária classe IV receberam, por duas semanas, arjuna associada à medicação convencional. Os pacientes que receberam o placebo também continuaram a tomar a medicação convencional. Durante o curto período de tratamento com a planta, os pacientes foram reclassificados como classe III, devido às melhoras apresentadas em diversos aspectos cardíacos. Os resultados foram tão impressionantes que, mais tarde, na terceira fase do estudo, os mesmos pacientes continuaram a receber o suplemento de arjuna durante vinte e oito meses, em conjunto com as medicações convencionais. Sua condição continuou a melhorar e eles conseguiram tolerar mais esforços físicos.

Proteja-se da cardiopatia isquêmica

Se doenças cardíacas são comuns em sua família e você gostaria de se prevenir, a arjuna pode ser o que você está procurando. Cientistas aplicaram suplementos com a planta em ratos de laboratório por 60 dias. Após esse período, utilizaram o isoproterenol, um químico sintético que causa a destruição irreversível do tecido cardíaco. As pesquisas demonstraram que o pré-tratamento das cobaias com arjuna promoveu uma "significativa proteção do coração". Os pesquisadores também constataram uma impressionante redução da perda dos estoques de fosfato de alta energia, um fator protetor contra a isquemia. (Isquemia é a redução do fornecimento de oxigênio a um órgão)

Mantenha suas artérias limpas e fluindo

Caso o colesterol circulando na corrente sanguínea não seja removido de maneira regular, ele pode se depositar nas paredes das artérias. Isso acontece com todos em certa escala, mas depósitos de colesterol maiores reduzem o volume de sangue que flui pelo sistema vascular e diminuem o oxigênio que abastece os órgãos. Vasos sanguíneos com depósitos significativos se tornam rígidos e inflexíveis, por isso a aterosclerose é chamada de "endurecimento das artérias". Esse processo pode causar a deterioração de tecidos e órgãos. As artérias também se deterioram pela acumulação de colesterol. Caso não seja tratada, a aterosclerose pode matar. Mas a arjuna demonstrou ter a capacidade de reverter essa doença ameaçadora.

Em um estudo, coelhos foram alimentados com uma dieta rica em colesterol, de modo a induzir a aparição da aterosclerose. Depois, eles foram divididos em três grupos para comparar os efeitos de suplementos redutores de colesterol. Um grupo de coelhos foi tratado com arjuna, enquanto os outros dois grupos receberam fármacos que comprovadamente reduzem o colesterol. Na comparação dos três grupos, a arjuna foi declarada "o mais potente agente hipolipidêmico" e provou causar "a inibição parcial de ateromas nos coelhos". Essas descobertas indicam que a arjuna pode ajudar a prevenir o acúmulo de depósitos de gordura nas artérias e possivelmente corrigir os efeitos mortais da aterosclerose.

A mesma planta pode combater o câncer e as infecções bacterianas

Um dos maiores benefícios da fitoterapia é a sua propriedade adaptógena.

Muitas vezes, uma única planta pode combater diversas doenças e distúrbios que parecem não possuir origem ou mecanismos similares (o tratamento com fármacos é muito mais direcionado e, portanto, muito

mais limitado). Os médicos prescrevem antibióticos para combater infecções bacterianas e precisam utilizar drogas completamente diferentes para combater o câncer. Apesar de o câncer e de infecções bacterianas parecerem ter origens diversas e progressões distintas, a arjuna se mostrou bem-sucedida no combate a ambos.

De acordo com o Instituto de Pesquisa de Entomologia da Faculdade Loyola, Índia, a E. coli, um perigoso agente patogênico de origem alimentar não é páreo para a arjuna. Os pesquisadores realizaram testes com 34 plantas tribais tradicionais da Índia e descobriram que a arjuna possui "uma significativa atividade antibacteriana" contra a E. coli, bem como contra as bactérias causadoras de pneumonia, cistite (infecção de urina) e pielonefrite (infecção nos rins).

A *Salmonella typhimurium* (conhecida popularmente como salmonela) é a causadora da febre paratifoide, uma versão mais amena da febre tifoide. Ela também causa a gastroenterite por salmonela, uma espécie de intoxicação alimentar. Porém, os pesquisadores descobriram que o ácido elágico, um dos componentes da arjuna, é um eficaz combatente da bactéria e a impede de sofrer mutações, evitando que a doença se espalhe.

Apesar de os fármacos antibacterianos não terem se mostrado eficazes no combate ao câncer, a arjuna parece estar à altura desse desafio duplo – e isso sem os efeitos prejudiciais da quimioterapia. Muitos fármacos, principalmente aqueles utilizados para combater o câncer, podem apresentar efeitos colaterais que danificam órgãos ou apresentam sérios impactos na saúde geral do paciente. Porém, de acordo com estudos realizados pelas University College of Medical Sciences e SMS Medical College, ambas da Índia, não foram encontrados danos nos rins ou fígados dos objetos de pesquisa, humanos ou não, que foram tratados com a arjuna.

Apesar de não haver um único medicamento ou terapia que funciona contra todos os tipos de câncer, a arjuna pode auxiliar no combate de algumas formas da doença. De acordo com os pesquisadores do Departamento de Ciências Botânicas da Universidade Guru Nanak Dev, da Índia, a arjuna possui propriedades contra o câncer

que podem ser um agente promissor para impedir a mutação das células, uma das primeiras etapas do desenvolvimento do câncer. Atuando na prevenção do processo inicial, a arjuna pode interromper um dos caminhos mais comuns do desenvolvimento da doença.

Em uma pesquisa conduzida pelo Instituto Nacional de Biociências e Tecnologia Humana, no Japão, nem mesmo o osteossarcoma, um tipo maligno de tumor nos ossos, foi páreo para a arjuna. Ao inibir o crescimento das células do osteossarcoma, a arjuna pode evitar que o esse tipo de câncer surja e se alastre.

A arjuna não é apenas eficaz – ela também é barata!

Os cientistas ainda não entendem completamente os mecanismos de combate a doenças da arjuna, e as pesquisas a respeito da planta continuam. Nós conhecemos apenas um dos segredos dessa incrível árvore e o compromisso é te manter informado sobre novas descobertas.

CAPÍTULO 7

Uma molécula pode prevenir infartos e derrames

Uma maravilhosa molécula pode virar o jogo

Óxido nítrico é uma molécula maravilhosa. Tem poder que pode significar a vida ou a morte.

Caso esteja presente em excesso, pode haver efeitos tóxicos. Caso seu nível esteja baixo, o corpo começa a entrar em colapso, tornando-se mais vulnerável à doença cardíaca coronária e a infartos, derrames, diabetes e Alzheimer.

E essa molécula maravilhosa pode, literalmente, trazer de volta alguém à beira da morte.

Mas essa não é a única coisa da qual é capaz.

Evite terríveis problemas de saúde e reverta danos com o óxido nítrico (NO)

O óxido nítrico não ganhou o concurso de "Molécula do Ano" à toa. Segue uma lista de seus benefícios:

- Evita que coágulos de sangue se formem nas artérias.
- Reverte o acúmulo de placas arteriais.
- Evita a elevação da pressão arterial.
- Diminui os níveis de proteína c-reativa.
- Diminui os níveis de triglicérides.

Além disso, essa molécula milagrosa pode reduzir os riscos de devastadoras complicações relacionadas às doenças cardiovasculares, diabetes, doenças hepáticas, cegueira e amputações.

Como uma única molécula faz tanto para mantê-lo vivo e bem?

O óxido nítrico é um sinalizador intracelular que emite sinais extremamente importantes. Na verdade, não há uma única célula em seu corpo que não envie e receba sinais por meio do NO. Mas a sua tarefa mais importante ocorre no sistema circulatório e, caso esses sinais fujam de controle, as consequências podem ser fatais.

Tudo fica concentrado no endotélio (a camada celular que reveste o interior dos vasos sanguíneos), que tem o importante trabalho de produzir NO.

O NO entra nos músculos lisos das artérias, emitindo um sinal para relaxarem (o termo técnico é vasodilatação).

Esse processo permite que o fluxo sanguíneo se eleve a níveis saudáveis, fornecendo ao corpo um abastecimento completo de oxigênio e nutrientes.

Quando os níveis de NO não são suficientes, as artérias não conseguem relaxar, permanecendo pequenas e apertadas. Quando o sangue precisa fluir por um espaço menor e mais apertado, a pressão arterial fica mais elevada, o que pode causar danos sérios nas paredes arteriais, abrindo o caminho para perigosas placas.

Uma vez que esse ciclo se inicia, o risco de ocorrência de infarto e derrame aumenta drasticamente.

A falta de NO traz outras consequências. Além de iniciar um ataque de placas, ela causa uma danosa inflamação crônica nas artérias. Então, chega o estresse oxidativo. Sozinhas, a inflamação e a oxidação são ruins. Juntas, elas ajudam as placas a liberarem toxinas que podem levar à formação de coágulos nas artérias.

Porém, a restauração dos níveis de NO pode evitar que isso ocorra.

Efeito colateral do NO: uma vida sexual muito melhor

Não tenho dúvidas de que você já ouviu falar do Viagra. Bem, ele funciona porque aumenta a circulação no pênis, por meio do aumento do NO.

O óxido nítrico no organismo aumenta a circulação sanguínea, mas de maneira saudável. Quando a viagra dissolve na boca, ela inicia uma reação em cadeia. Sua eficiência é tanta que fez o comprimido ganhar fama. Mas, obviamente, tomar este tipo de remédio, além de trazer efeitos colaterais graves, não soluciona os hábitos e as sequências de falhar que precedem a impotência. E, mesmo que já faça um tempo que você tenha conseguido obter uma ereção naturalmente, esses dias estarão contados.

Mas o NO não é apenas para homens! Ele também desempenha um papel importante no desejo e performance sexual das mulheres. Se você não tem sentido muito desejo ultimamente, o NO pode ajudar a reverter esse quadro.

Uma vida sexual satisfatória depende do fluxo de sangue, e você pode normalizar seu fluxo sanguíneo com um NO mais elevado.

Espinheiro e beterraba impulsionam o NO e a saúde completa do coração

Espinheiro e beterraba aumentam a atividade de NO. O espinheiro é uma planta que faz muito pelo sistema cardiovascular. A planta:

- Reduz os ataques de angina.
- Trata a aterosclerose, encolhendo as placas e diminuindo o colesterol.
- Melhora a circulação do coração, dilatando os vasos sanguíneos coronários.
- Diminui a pressão arterial.
- Previne o infarto.

Há também a beterraba, que, além de possuir nitrato, demonstrou reduzir o colesterol e a pressão arterial.

Quatro ingredientes impulsionadores de NO

Magnésio, vitamina C, vitamina B12 e L-citrulina também são bons para pressão. Em conjunto, esses nutrientes se tornam uma fonte de óxido nítrico, quando o endotélio simplesmente não consegue produzi-lo em quantidade suficiente.

O magnésio é um mineral essencial com enorme impacto no sistema cardiovascular. Dentre outras coisas, ele auxilia diretamente no combate à aterosclerose e oferece grande proteção contra infartos e derrames.

A vitamina C estimula a disponibilidade de NO para que o corpo o utilize de maneira mais eficaz. Ela também fortalece as artérias, protegendo sua integridade estrutural. Como o magnésio, ela ajuda a prevenir infartos e derrames. Além disso, é um potente antioxidante, com grande capacidade de eliminação de radicais livres.

A vitamina B12 desempenha um papel muito importante no sistema cardiovascular: não é possível produzir glóbulos vermelhos sem ela (de fato, a deficiência de vitamina B12 pode causar anemia).

A L-citrulina está diretamente envolvida na produção de NO. O processo ocorre a partir da conversão natural da L-arginina, o que torna muito mais fácil sua utilização pelo corpo. Além disso, demonstrou-se (por meio de estudos com animais) que a L-citrulina pode reverter a aterosclerose.

CAPÍTULO 8

Um ingrediente do energético pode ser um aliado no combate à hipertensão

A taurina é um aminoácido não encontrado na alimentação tradicional e que precisa ser consumido. O primeiro contato que você tem com essa substância é por meio do leite materno.

Muita gente acredita consumir bastante taurina porque ela é usada em bebidas energéticas. Porém, a agitação provocada por elas se deve à cafeína, que também entra na sua composição.

Quando é ingerida via oral, por meio dessas bebidas ou da ingestão de proteínas de origem animal, a taurina é utilizada pelo intestino e pelo fígado para eliminar toxinas e não é totalmente absorvida.

Os pesquisadores identificaram que a taurina, uma substância barata e atóxica, quando consumida na vida adulta, ajuda no combate a essa doença, que é uma das mais incidentes na população brasileira: a pressão alta.

Ela pode ser encontrada em abundância em frutos do mar e melhora doenças cardiovasculares e metabólicas, como obesidade e diabetes. Além disso, a taurina tem outros efeitos biológicos importantes, como antioxidante, anti-inflamatório, antiarterioesclerótica e proteção contra cirrose.

Comparação entre taurina e os remédios anti-hipertensivos: a primeira ganha de lavada

Fizemos então uma pesquisa – sem valor científico – só para colocar luz em alguns dados que nem sempre ficam evidentes e que apontam o caminho promissor de uso da taurina.

Você sabe que a sua pressão é mensurada por dois números.

O primeiro, mais alto, é a chamada pressão sistólica. Já o segundo, mais baixo, de diastólica. Em um indivíduo 12 X 8, temos pressão sistólica 12 e diastólica 8.

Selecionamos 2 estudos científicos.

Um deles, publicado no Arquivo Brasileiro de Cardiologia, avaliou por 12 semanas o impacto na redução da pressão após o uso contínuo e diário de dois medicamentos populares no combate

à pressão alta, o captopril e a hidroclorotiazida. Após o período, os participantes tiveram a pressão sistólica reduzida em 2,2 pontos. E a sistólica em 1,5 ponto.

Já o segundo ensaio científico, publicado no jornal científico *Hypertension*, se propôs a avaliar os efeitos da suplementação da taurina. Apenas 1,6 g por dia. Por coincidência, também foram 12 semanas de avaliação. Depois deste tempo, a redução média da pressão sistólica dos usuários foi de 3,8 pontos. Já da diastólica foi 3,5 entre os usuários de taurina.

Quando comparadas as conclusões dos dois estudos (feitos de maneira independentes) chegamos ao veredicto: A taurina foi 1,7 vez mais eficaz do que a dupla de drogas para diminuir a pressão sistólica. E 2,4 vezes mais potente do que os dois remédios para derrubar a sua pressão diastólica.

Tudo isso, obviamente, de forma natural, sem submeter os usuários aos riscos de efeitos colaterais que todo medicamento tem.

Isso não significa que você deve hoje trocar seu anti-hipertensivo por taurina. Não incentivamos a automedicação. Mas, especialmente se você estiver descontente com a medicação que usa pela falta de resultados, a orientação é discutir com o seu médico sobre a utilização da taurina.

Lembrando que uma andorinha só não faz verão. E quando se fala de combate à pressão alta, você precisa de um conjunto de ações.

Quando é preciso fazer a sua reposição para ajudar a equilibrar a pressão arterial?

O ideal é tomarmos uma suplementação, indicada por um nutricionista, na forma sublingual, quando as pastilhas são colocadas debaixo da língua e dissolvem naturalmente. Assim, a taurina é absorvida rapidamente e vai direto para a corrente sanguínea.

Ela é indicada para regular a pressão alta provocada por estresse e costuma ser muito eficiente, contribuindo para que as ações de remédios convencionais sejam eficazes, e em alguns casos, podem até ser diminuídos. As quantidades que devem ser ingeridas são individualizadas e devem ser receitadas por um nutricionista.

PARTE IV

ASMA E DPOC

CAPÍTULO 1

Uma abordagem inovadora para obter a respiração fácil

Duvido que precise dizer muito sobre os horrores da asma – a pressão enorme no peito, a tosse persistente, o ofegar que o mantém acordado como se você estivesse em um pesadelo interminável. Se isso não fosse suficiente, há o pânico que acompanha esses sintomas.

Aposto que também não preciso falar que esse é um daqueles casos em que a "cura" é muito mais assustadora que a condição. Esteroides não são o tipo de coisa que as pessoas consideram seguras para uso diário. Ainda assim, essa é a receita de muitos médicos para tratar um diagnóstico de asma. O pior é que eles não solucionam o problema, apenas o encobrem, fazendo engordar, interferindo na função adrenal e prejudicando o sistema imunológico.

Depois do ataque do FDA contra a efedrina, profissionais da medicina natural buscaram outro suplemento fitoterápico que pudesse controlar a asma.

Além de funcionar tão bem quanto a prednisona, beneficia o sistema imunológico

Um estudo feito no Hospital Weifang , na China, entre 2003 e 2004, reuniu 92 pacientes não fumantes (43 homens e 49 mulheres) entre 18 e 64 anos, com sintomas de asma moderada a severa. No estudo, uma combinação de três extratos de ervas foi comparada com a prednisona em uma medição de alívio dos sintomas.

De acordo com o resultado final do estudo, o extrato de ervas reduziu significativamente os sintomas dos participantes, aumentou sua função pulmonar, medida por volume expiratório de ar forçado no primeiro segundo (FEV1) e pico de fluxo expiratório (PEF), e reduziu a necessidade de uso do inalador de emergência. Também houve redução considerável de eosinófilos no sangue periférico (glóbulos brancos que surgem com reações alérgicas) e dos níveis de anticorpos IgE (a imunoglobulina liberada em reações de indivíduos hipersensíveis).

A função pulmonar do grupo tratado com o extrato não foi tão alta quanto a do grupo que recebeu prednisona, mas o desempenho do tratamento fitoterápico foi comparável ao do corticosteroide (usado para mimetizar uma classe de hormônios produzida no córtex adrenal) em todas as outras categorias. O mais impressionante é que a fórmula de ervas apresentou um efeito de fortalecimento do sistema imunológico.

Casos de asma, com frequência, envolvem um desequilíbrio nos tipos de reações imunes do corpo. Geralmente, a resposta do T-helper 2 (Th2), que é associada a alergias altamente reativas, domina. O outro tipo de resposta imune, o T-helper 1 (Th1), não produz essas reações drásticas, mas, caso a resposta de Th1 do corpo não seja tão forte quanto deveria, você terá diversas reações alérgicas ou um ataque de asma. A prednisona suprime a função imune de modo geral, o que, por sua vez, diminui a resposta de Th2. Mas ela também diminui a resposta de Th1, piorando a situação. A fórmula fitoterápica utilizada no estudo aumentou a resposta de Th1, equilibrando o sistema imunológico.

Os participantes do estudo também apresentaram alta nos níveis de cortisol, cuja supressão é outro problema causado pela prednisona. O uso constante de corticosteroides pode trazer danos irreversíveis às glândulas adrenais, fazendo com que o corpo não seja capaz de produzir cortisol sozinho. Esse efeito colateral é muito grave: níveis baixos de cortisol podem aumentar a dor e a fadiga, o que, com frequência, gera depressão e dificuldade de lidar com as emoções.

A conexão perdida entre epilepsia e asma

As semelhanças entre a asma e a epilepsia são grandes, mesmo que, aparentemente, não tenham nada em comum. Nos acostumamos a ouvir que a asma está muito relacionada a reações alérgicas e é o resultado de algum desequilíbrio imunológico inerente ou adquirido. Apesar de alergias realmente serem fatores desencadeadores da asma, os pacientes precisam de um modulador excitatório, e não de um modulador imunológico.

Moduladores excitatórios acalmam neurônios superexcitados, que geram a atividade elétrica desenfreada responsável por muitos dos sintomas da epilepsia. Os sinais celulares ficam descontrolados e as sinapses ocorrem com sincronia anormal, resultando nas movimentações típicas da doença e até em convulsões mais leves. As células não neuronais em nossas vias respiratórias reagem da mesma forma em um ataque de asma – seja leve ou severo. Os culpados desses movimentos desenfreados são os canais iônicos das células fora de controle.

Os canais iônicos não existem apenas nas células do cérebro, eles estão em todo o corpo, incluindo os pulmões. Recentemente, cientistas descobriram que um tipo específico de receptor, normalmente considerado uma parte exclusiva do sistema nervoso central, chamado receptor de glutamato N-metil D-Aspartato (NMDA), também está presente nos pulmões e nas vias respiratórias. De acordo com as pesquisas, o receptor de glutamato NMDA pode ser um importante mecanismo, previamente não reconhecido, de inflamação das vias aéreas e de hiper-reatividade nos casos de asma.

Acalme vias áreas descansando as células estressadas

Como uma bateria, as membranas neuronais precisam ter uma carga específica para manter a energia necessária à vida. Os canais iônicos dependentes de voltagem das membranas celulares são fundamentais ao processo. Eles agem como um tipo de "corda de veludo", permitindo a entrada de apenas alguns íons, com base em sua carga. Em repouso, nossas células nervosas têm mais potássio (carga negativa) dentro delas e mais sódio (carga positiva) fora. Essa situação é mantida pelos canais iônicos, sem os quais as cargas opostas se anulariam.

O equilíbrio começa a mudar quando mais estímulo (no caso da epilepsia, pode ser algo tão banal como luzes piscando) faz com que os dois aminoácidos, o glutamato e o aspartato, passam a agir. Eles ativam o receptor de glutamato NMDA, que reabre os canais iônicos, mas, dessa vez, para deixar o sódio entrar e o potássio sair. Essa troca continua até que haja uma explosão de energia elétrica – o ponto de início oficial de qualquer pensamento ou movimento que você faz.

Nem é preciso dizer que, se os canais iônicos não estiverem funcionando de forma adequada, muitos problemas ocorrem.

Sódio em excesso em uma célula nervosa, com frequência, provoca hiperexcitação – o que significa que mesmo o menor estímulo criará movimentos sinápticos indesejados. As células estressadas sofrem com a falta de energia, acompanhada de uma necessidade desesperada de continuar se movimentando. Mas não há potássio suficiente entrando, nem sódio suficiente sendo expelido para fazer com que o neurônio volte a seu estado de repouso. É um ciclo vicioso.

E esse é o caso da asma. Quando receptores de glutamato NMDA nas vias respiratórias são ativados (e nesse caso, podemos apontar o dedo para a exposição prolongada a certas toxinas, como o ar poluído que respiramos ou os conservantes que consumimos todos os dias), a excitabilidade faz a quantidade de fluido nos pulmões aumentar e gera uma constrição das vias respiratórias.

É por isso que pessoas com asma severa não respondem a tratamentos convencionais, como prednisona ou outros remédios para alergia – eles atacam a inflamação sem chegar à raiz do problema. E é exatamente por isso que a *Sophora flavensis* é um tratamento tão eficiente tanto para epilepsia, quanto para asma.

Pesquisas demonstram que dois alcaloides encontrados na erva – matrina e oximatrina – agem como moduladores excitatórios, tratando as vias respiratórias asmáticas hiper-reativas.

Esses alcaloides possuem um efeito analgésico e relaxante sobre o sistema nervoso central. Eles também possuem propriedades tranquilizantes, promovem o afluxo de neurotransmissores relaxantes (ácido gama-aminobutírico e glicina) e inibem os receptores NMDA que causam respostas indesejadas, como convulsões, tremores, hipertensão e ataques de asma. Com o potencial de ação dissipado, as células estressadas podem finalmente descansar.

CAPÍTULO 2

O aumento da capacidade pulmonar significa o fim da chiadeira e da falta de ar

A DPOC é uma doença pulmonar obstrutiva crônica que ainda desperta a ganância das grandes farmacêuticas. Não há uma cura nem mesmo um tratamento eficiente para a DPOC, mas isso não impede que a indústria tente lucrar jogando esteroides injetáveis no problema.

Não importa que esses remédios não funcionem no caso de DPOC... ou que aumentem o risco de ataque cardíaco ou derrame em 58%.

São os mesmos remédios utilizados no tratamento de asma – remédios que colocam sua saúde em risco.

7 ervas testadas pelo tempo

CEO de uma empresa de telecomunicações, Tom Long nunca pensou que um dia faria propaganda da última descoberta na área de saúde respiratória. Mas isso foi antes da doença do dono da empresa surgir. Incapaz de respirar e temendo um ataque do coração, ele se internou em um hospital.

Os médicos fizeram exames e disseram que não havia nada de errado, mas ele sabia que algo estava passando batido, pois se sentia péssimo e não podia acreditar que a dor em seu peito "não era nada".

Um amigo sugeriu que ele fosse a um acupunturista e herborista em Chicago. O profissional identificou o problema imediatamente – ele não conseguia respirar direito. Estresse e falta de exercícios contribuíam para a situação, deixando seus pulmões "trancados". O tratamento que recebeu começou a funcionar rapidamente.

O herborista revelou seu segredo: as ervas que auxiliam a respiração e se dividem em três categorias:

- Vaporizadoras, como hortelã e schizonepeta.
- Expectorantes, que expelem muco e sujeira, como gengibre, alcaçuz e poria.
- Calmantes, como *bupleurum* e *ligusticum wallichii*, que ajudam com a irritação nos brônquios.

Pela ação dessas três categorias de ervas, os pulmões ganham mais espaço para receber ar em cada respiração. Todo o problema vem da inflamação, e elas ajudam a relaxar o revestimento dos brônquios, permitindo que mais ar entre nos pulmões.

Glúten e as doenças respiratórias

Uma outra indicação para as pessoas com problemas respiratórios é reduzir o glúten da dieta. O glúten é uma proteína muito encontrada nos cereais como trigo, centeio e cevada. É, também, segundo as pesquisas científicas, uma substância pró-inflamatória, que promove inflamações no organismo.

Essa inflamação faz com que o sistema imunológico produza anticorpos, desequilibrando o corpo como um todo. E, como consequência, esse processo resulta nos processos inflamatórios crônicos, gerando doenças respiratórias e as famosas "ites", como bronquite e sinusite.

Boa parte dos produtos processados e dos ultraprocessados contém glúten e pode ser prejudicial à saúde, seja por manifestações de intolerância e sensibilidade ou pelo consumo excessivo da substância.

Assim, a recomendação é que você tenha uma alimentação saudável e evite os alimentos que contêm glúten durante um período determinado de um tempo (um mês, por exemplo). Durante este período, observe com atenção os sintomas da sua ite e sempre consulte um profissional da saúde para mudar a sua alimentação.

CAPÍTULO 3

Limpe os pulmões congestionados e detenha a quarta doença mais mortal dos EUA

Teoria antiga encontra ciência moderna

De acordo com uma das principais teorias que explica as doenças respiratórias, boa parte do muco que bloqueia as vias é resultado da tentativa do sistema imunológico de eliminar bactéria dos pulmões.

Muito do muco criado nos casos de doenças respiratórias, como fibrose cística e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), é causado por DNA acumulado.

Dentro dos pulmões, o cenário pode ser o seguinte: DNA bacteriano induz a produção de várias interleucinas (como a IL8), que estão associadas à inflamação. A presença da IL-8 gera um pedido de socorro pelo corpo. Em reposta, células do sistema imunológico atacam e destroem os invasores, envolvendo-os em muco. Nesse processo, as células imunológicas derramam seu próprio DNA, que acaba sendo considerado um invasor no ambiente respiratório. Outro pedido de socorro é emitido, criando um ciclo vicioso e continuamente amplificado, já que as células imunológicas são chamadas repetidamente.

É preciso interromper o ciclo, reduzindo a produção de interleucinas de "sinalização" para diminuir a produção de muco protetivo, o qual, com frequência, é mais prejudicial do que benéfico.

Esse processo é realizado de duas formas: com a regulação da atividade anti-DNA do sistema imunológico e com a eliminação do muco para reduzir o congestionamento.

O clearance mucociliar, mecanismo que ocorre durante o processo respiratório, envolve o movimento dos cílios respiratórios (pequenas fibras nas linhas celulares da árvore brônquica), secreção de muco e movimentação de água para dentro e para fora das células epiteliais. Isso significa que as pequenas fibras nos pulmões estão estimuladas, causando a secreção de muco e a movimentação de água, o que o força a "tossir" o que está congestionando suas vias respiratórias.

O tabagismo e os ambientes de trabalho insalubres (como na indústria têxtil e de mineração) são as causas mais comuns de DPOC, mas não são apenas os fumantes e os mineiros que estão em risco. Uma nova geração de trauma respiratório está surgindo por causa de irritantes, como o mofo tóxico, comumente encontrado nas casas das pessoas. Essas condições têm aumentado o número de casos de asma e DPOC.

Identificar e eliminar esses fatores é a melhor solução, mas isso nem sempre é possível, principalmente antes do desencadeamento dos problemas respiratórios.

Tenha um novo pulmão com estes métodos

As pesquisas afirmam que os exercícios aeróbicos moderados, de preferência ao ar livre, fazem com que os asmáticos utilizem melhor o oxigênio e respirem com mais facilidade devido ao fortalecimento dos músculos responsáveis pela respiração, além de terem sua circulação sanguínea aumentada, o coração fortalecido e a pressão do sangue diminuída.

Um outro método interessante são os "Pranayamas" da yoga, exercícios respiratórios que, além de melhorar a função respiratória e a capacidade pulmonar, auxiliam na coordenação do sistema respiratório com o corpo, relaxam os músculos e a mente, e ainda estimulam a circulação do sangue e do oxigênio nos tecidos.

Também é possível investir no consumo de cebolas roxas, uvas vermelhas, maçã e chá preto. Neles, existe um poderoso antioxidante chamado quercetina, que tem efeito anti-inflamatório.

PARTE V

ENERGIA, PERDA DE PESO E AÇÃO ANTIENVELHECIMENTO

CAPÍTULO 1

Alivie coceira na pele causada por eczema e passagem do tempo

A vitamina D da qual a sua pele depende

A vitamina D é chamada de "vitamina do sol", pois é produzida na pele durante a exposição à luz solar. Quando os raios ultravioletas do sol atingem a pele, eles ativam a transformação do precursor da vitamina D, o 7-dehidrocolesterol (também chamado de pré-vitamina D3), em vitamina D. A vitamina, então, circula pelo corpo por meio da corrente sanguínea, desempenhando papéis vitais em muitos processos fisiológicos críticos à saúde.

A vitamina D é lipossolúvel, por isso a maior parte das pessoas deveria absorver luz solar suficiente durante os meses de verão para estocar vitamina D para o ano todo. No entanto, pesquisas demonstraram que muitas pessoas, em especial os idosos, possuem deficiência de vitamina D. Há diversas razões para isso. Uma delas é que a capacidade de criar vitamina D por meio da exposição aos raios ultravioletas enfraquece com a idade. Aos setenta anos, a capacidade do corpo de sintetizar a vitamina D dos raios solares está reduzida em 70% (você pode notar sua própria pele se tornando mais seca e coçando mais à medida que envelhece). A utilização cotidiana de filtro solar para proteção contra os raios ultravioletas reduz a capacidade de sintetizar a vitamina D. Além disso, diversas doenças e alergias podem perturbar o equilíbrio bioquímico necessário para converter e utilizar a vitamina D de maneira otimizada.

Mas e as coceiras? Pesquisadores descobriram que pacientes com pele extremamente pruriginosa possuem concentrações anormalmente altas de íons de fosfato nas células da pele. Uma das principais responsabilidades da vitamina D é a de regular o metabolismo do fosfato. Idealmente, os íons de fosfato são dissolvidos nas células da pele. Porém, sem a quantidade necessária de vitamina D para facilitar o processo, eles se acumulam nas células da pele, causando a coceira.

Outras pesquisas demonstraram que a vitamina D desempenha o papel de reguladora do crescimento celular e da diferenciação tecidual. Nas células da pele, a vitamina D inicia a diferenciação de células epidérmicas para formar as diferentes camadas de pele.

Desse modo, a deficiência de vitamina D pode contribuir com a psoríase, que é causada pela diferenciação inadequada das células epidérmicas.

Por décadas, dermatologistas recorreram à utilização de terapia de luz UV-B, que impulsiona os níveis de vitamina D, aliviando a coceira intensa da psoríase.

O tratamento funciona, mas é caro, inconveniente e expõe os pacientes a um risco aumentado de câncer de pele. Porém, era a melhor maneira de levar a vitamina D diretamente à pele, uma vez que as tentativas de elaboração de preparações de vitamina D de utilização tópica também eram caras e disponíveis apenas sob prescrição médica – até agora.

MEDINDO VITAMINA D

O exame de sangue utilizado para medir a concentração de vitamina D no sangue é o 25(OH)D3. A Sociedade de Endocrinologia dos Estados Unidos caracteriza deficiência, insuficiência e suficiência de vitamina D da seguinte maneira:

- Deficiência (faixa vulnerável aos problemas de saúde associados à falta de vitamina D): menor do que 20ng/ml
- Insuficiência (risco de deficiência): maior do que 21 e menor 30ng/ml
- Suficiência (níveis adequados para proteção do organismo): maior que 30ng/ml

Muitos especialistas recomendam que, para obter todos os benefícios da vitamina D, devemos manter níveis séricos em torno de 50 nanogramas por mililitro. Estes níveis têm sido associados com a diminuição do risco de ocorrência de cânceres, de doenças cardíacas, autoimunes e outras.

A suplementação de vitamina D pode ser necessária para as pessoas que estão com índices insatisfatórios e para aqueles que não conseguem a exposição solar constante e suficiente. O preconizado atualmente pelas entidades canadenses de medicina é que o adulto deve receber, em média, 10 mil UI (unidades de medida da vitamina D) ou 0,25mg por dia.

Antes de adotar a automedicação, sempre consulte um médico que esteja atualizado sobre os conhecimentos da vitamina D. Até porque, a melhor suplementação é aquela personalizada, que leva em conta características e necessidades individuais.

CAPÍTULO 2

A arma energética secreta utilizada por atletas profissionais

Poucas pessoas estão mais em forma que jogadores profissionais de futebol americano. Eles têm acesso a uma equipe de profissionais – desde nutricionistas a personal trainers – para deixá-los em forma – e muitos motivos para permanecer em bom estado físico.

Mas, mesmo com todo o acesso aos melhores recursos, por vezes, o combustível dos jogadores esgota. Porém, eles continuam jogando todas as semanas e são capazes de vencer a fadiga. Como fazem isso?

Chega de "combustíveis" de curto prazo

A maior parte dos suplementos energéticos estimula as glândulas adrenais a produzirem mais adrenalina. Isso realmente funciona em curto prazo, já que a adrenalina faz o coração bater mais rapidamente, enviando mais sangue aos músculos, que se tonificam e fazem com que você se sinta mais alerta e energizado. O problema é o "curto prazo". Os efeitos se vão assim que o suplemento passa pelo corpo, e você pode acabar sentindo mais cansaço do que antes.

As mitocôndrias são como órgãos microscópicos dentro de praticamente todas as células do corpo humano. Elas são responsáveis pela produção de energia e pela respiração celular, processo em que convertem nutrientes em energia na forma de trifosfato de adenosina (ATP). O ATP é um nucleotídeo necessário para a síntese do ácido ribonucleico (RNA), e serve como principal fonte de energia das células.

Por meio desse processo, as mitocôndrias são responsáveis pela criação de mais de 90% da energia necessária para manter a vida e sustentar o crescimento. Além disso, essas pequenas estruturas também são responsáveis pela síntese de aminoácidos e oxidação e degradação de ácidos graxos. Elas realizam essa impressionante gama de tarefas utilizando sua estrutura única de membranas duplas.

Cientistas já dedicaram livros inteiros à função mitocondrial, mas, com essa breve explicação, é possível perceber quão importante as mitocôndrias são para a saúde.

Conforme envelhecemos, nossas células funcionam com menos mitocôndrias – e aquelas que restam podem não realizar seu trabalho de maneira tão eficaz quanto antes. Se as membranas das células sofrem danos, as mitocôndrias não funcionam tão bem e produzem menos energia, o que provoca a sensação de esgotamento. Desse modo, a chave para manter a energia no nível mais alto é proteger as mitocôndrias contra qualquer dano. E a chave para isso parecem ser os fosfolipídios.

Mantendo os produtores de energia na ativa

Fosfolipídios são moléculas de gordura ligadas a um ou mais grupos de fosfato. Eles são muito importantes para a estrutura e o funcionamento eficientes das membranas celulares, incluindo as membranas duplas das mitocôndrias. Fosfolipídios são particularmente importantes para a proteção das membranas contra os danos causados pelos radicais livres; eles são responsáveis pela ativação de enzimas antioxidantes nas superfícies das membranas celulares.

Imagine que cada uma das suas células seja um time de futebol americano. As mitocôndrias são os lançadores e os fosfolipídios são a linha defensiva que as protege. Quanto mais fosfolipídios estiverem em campo, maior sua chance de manter suas mitocôndrias saudáveis, o que significa mais energia.

As melhores fontes alimentares de fosfolipídios são gemas de ovos e carnes de órgãos, mas, ao menos que você coma grandes quantidades dessas comidas em todas as refeições, você provavelmente não conseguirá ingerir todos os fosfolipídios de que necessita apenas por meio da dieta.

Estudos realizados com animais demonstraram que o uso de suplementos de fosfolipídios pode melhorar a função mitocondrial e até mesmo interromper e reverter danos anteriores causados por disfunções mitocondriais. Em um estudo, cientistas estudaram os efeitos do tratamento com suplementos de fosfolipídios em ratos com perda de audição relacionada à idade. Eles descobriram que os ratos tratados por seis meses com a lecitina, um importante fosfolipídio, apresentaram "preservação significativa da sensibilidade auditiva" em comparação com animais controle.

Com base nos resultados encorajadores desse e de outros testes de laboratório com animais, os pesquisadores decidiram desenvolver um suplemento de fosfolipídios para humanos. Hoje, há diversas opções no mercado e você precisa se certificar quais são as de melhor qualidade.

CAPÍTULO 3

Combata o cortisol e volte a dormir como nos tempos da juventude

Não são apenas os pensamentos e preocupações que nos mantêm acordados durante a noite. Há reações fisiológicas em nosso corpo que podem impedir a chegada do sono. O estresse faz com que o corpo libere hormônios adrenais – os mesmos liberados em situações extremas ou de emergência. E agora sabemos que impedir, ou ao menos reduzir, essa reação fisiológica ao estresse pode não apenas diminuir a insônia, como também combater o envelhecimento.

A insônia e o efeito dominó hormonal

A insônia está diretamente relacionada ao cortisol. Os níveis de cortisol são naturalmente mais altos pela manhã, vão diminuindo ao longo do dia, e estão em seu menor nível durante o sono. Porém, estudos sugerem que o nível de cortisol aumenta com a idade. Níveis elevados de cortisol o mantêm acordado, ao mesmo tempo que causam mudanças negativas na atividade hormonal – como a redução da produção de hormônios sexuais como a testosterona, o estrogênio e a progesterona. Os níveis reduzidos desses hormônios são a principal causa do envelhecimento mental e físico.

Controlar o excesso de produção do cortisol e ter uma boa noite de sono, obviamente, não reverterão a redução gradual natural de hormônios, que causa mudanças como a menopausa. Ainda assim, esse controle pode auxiliar a normalizar os níveis hormonais, que são reduzidos pelo processo natural de envelhecimento, como ocorre com o DHEA. Controlar os níveis de cortisol pode ajudar a evitar alguns dos efeitos colaterais que vêm com a idade, como a perda de memória, a fadiga e até mesmo o ganho de peso.

Quanto menos estresse, melhor o sono

Lutar contra a insônia por meio do controle dos níveis de cortisol pode ser um aspecto crucial no combate ao envelhecimento. Aumentar os níveis de substâncias que estimulam o sono, como a serotonina e a melatonina terá um efeito mais amplo e natural no relaxamento. Dessa forma, você descansará mais facilmente e combaterá os efeitos estimulantes – e envelhecedores – do cortisol.

Encontramos fórmulas naturais que tratam desses fatores diretamente: Triptofano, magnólia e jujuba

A casca da magnólia tem sido tradicionalmente utilizada como um agente antiansiedade. Porém, novas informações estão emergindo e ligam os benefícios antiestresse da magnólia ao controle do cortisol. A casca da magnólia é rica em dois compostos bifenois, o magnolol e o honokiol, que contribuem para os principais efeitos antiestresse da planta e para sua atuação no controle do cortisol.

Na medicina tradicional chinesa, a jujuba é uma planta utilizada para induzir o sono por ajudar na condução de um descanso reparador há mais de dois mil anos.

Sono saudável e serotonina

Uma das substâncias fundamentais para um sono saudável é a serotonina. A serotonina é produzida no cérebro pelo aminoácido essencial triptofano.

Sem o triptofano necessário, você não conseguirá produzir serotonina o suficiente e é provável que, por conta dessa deficiência do nutriente, não consiga ter um sono de qualidade.

Talvez você se lembre, há cerca de quinze anos, a suspeita de que os suplementos de triptofano estariam associados a um surto da Síndrome de Eosinofilia-Mialgia, grave doença caracterizada por sintomas como dor muscular e abdominal, fraqueza, úlceras na boca e irritação na pele, gerou pânico.

Nos Estados Unidos, o FDA impôs um recall involuntário dos suplementos, o que resultou em manchetes sensacionalistas e levou muitos fornecedores do triptofano à falência. A notícia de que o surto estava relacionado a um único lote contaminado, de um único fornecedor, não foi amplamente veiculada. Como resultado dessa confusão de informações, muitos consumidores ficaram sem o suplemento apesar de ele ter sido utilizado por milhões de pessoas durante anos, sem qualquer problema.

Por conta da publicidade negativa resultante do recall, os maiores fabricantes de suplementos escolheram não produzir o triptofano. Apesar de o FDA nunca tê-lo banido oficialmente, há regras rigorosas que devem ser respeitadas na distribuição do composto. E esse é um desafio que muitas empresas não estão dispostas a enfrentar. Apesar de tudo isso, ainda há opções no mercado.

A absorção do triptofano é otimizada quando ele é tomado separadamente da ingestão de proteínas, ou ao menos vinte minutos antes de refeições que contenham proteína.

Caso você tome antidepressivos, consulte um médico antes de experimentar o triptofano. Assim como os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), o triptofano também aumenta a produção de serotonina, por isso a combinação dos dois pode causar problemas.

Não sofra mais com a insônia relacionada ao envelhecimento e descanse como fazia na juventude

Pesquisadores dizem que uma boa noite de sono pode ser um tipo natural de terapia hormonal, há muito tempo vendida como terapia antienvelhecimento.

CAPÍTULO 4

Duas ferramentas para que você se transforme em uma máquina de perder peso

Eu sei que você não quer ouvir falar sobre perda de peso. Mas, em vez de se torturar pelos excessos no final de semana, que tal pensar em criar um período de regeneração? Seu corpo quer estar saudável. Ele quer se sentir leve, cheio de energia e operar com estabilidade e eficiência.

A melhor maneira de começar de novo é se desfazer de seu antigo "eu" – cheio de toxinas e gorduras acumuladas. A desintoxicação limpa seu corpo, prepara o terreno para uma melhora na saúde de forma geral e é considerada extremamente importante para a perda de peso.

E nós encontramos ferramentas que podem ajudar.

Se livre das coxas de "queijo suíço"

As células adiposas também atuam como depósitos de toxinas celulares de resíduos. Conforme você começa a perder peso, grandes quantidades dessas substâncias prejudiciais são liberadas. A menos que elas sejam neutralizadas e eliminadas, os efeitos colaterais da perda de peso, que incluem dores de cabeça, fraqueza e depressão, podem fazer com que você desista antes de alcançar o resultado.

Para lidar com esse problema, é recomendada a utilização de uma mistura de plantas – ginkgo biloba, trevo vermelho, gilbardeira e pimenta-caiena – que estimulam a circulação, levando os nutrientes até as células adiposas e expulsando as toxinas. Desse modo, o fígado, que é a "fábrica de desintoxicação" do corpo, pode transformá-las em compostos inofensivos que poderão ser eliminados. O extrato da semente do cardo mariano, também chamado de silimarina, é outro desintoxicante.

Mais de 300 estudos clínicos e laboratoriais demonstram como a silimarina protege o fígado dos compostos altamente tóxicos ao elevar os níveis da glutationa, um poderoso antioxidante, em mais de 50%. A silimarina também estimula a síntese de proteínas para reconstruir e regenerar células do fígado.

O outro nutriente que auxilia o fígado é a lecitina. No corpo humano, a colina, principal componente da lecitina, é essencial para a função normal do fígado. Foi provado que a lecitina normaliza a secreção da bílis e contém ácidos graxos essenciais que ajudam a manter as membranas que envolvem as células do fígado saudáveis.

Combata os desejos que acabam com a dieta e a desintoxicação

Vitamina C, vitamina D3, vitamina K, vitamina B6, cálcio, magnésio, potássio, boro e lisina também são importantes para o emagrecimento.

Os pontos altos dessa lista de ingredientes são o cálcio e a vitamina K. O cálcio tem ganhado muita atenção ultimamente – atenção promovida, principalmente, pela indústria de laticínios – como facilitador do processo de perda de gordura, excreção da gordura dos alimentos, reversão do ganho de peso gradual, prevenção da retenção de gordura e, também, como impulsionador do metabolismo: aspectos fundamentais para a perda de peso obtida por meio da desintoxicação. E a vitamina K é uma parte essencial da suplementação de cálcio, pois estimula sua absorção pelos rins e o mantém no sangue, onde ele pode fazer seu trabalho.

Um novo começo

Não importa como você desintoxicará seu corpo, mas esse é um bom ponto de partida para perder peso de maneira duradoura, significativa e positiva para sua saúde. Mas, lembre-se, o objetivo dos nutrientes é fornecer uma ajuda extra no caminho em direção a uma vida saudável. Separe um tempo para entender melhor as necessidades de seu corpo e tome uma atitude para limpar os anos de sujeira acumulada nele. Presenteie-se com um novo começo para seu corpo e para seu peso.

CAPÍTULO 5

Explore o poder do "sangue jovem" com este rejuvenescedor fitoterápico chinês

O Sr. Souza não tinha mais opções. Com apenas 45 anos de idade, já lutava contra perda de memória, confusão mental, hipertensão, níveis de colesterol elevados, tonturas, dores no peito, zunido nos ouvidos, dormência nos braços e pernas e lábios arroxeados. Cinco anos de tratamento com fármacos agravaram sua condição. A pressão era de 180/110, seu pulso era fraco e suas amostras de sangue demonstravam níveis de triglicérides assustadoramente altos: 1.150 (o normal é estar abaixo de 150).

Sr. Souza procurou um profissional que lhe ajudou com fitoterápicos especializados. Ele relatou que todos os seus sintomas haviam melhorado, o que foi comprovado pelos números: sua pressão arterial caiu e seu nível de triglicérides despencou quase 900 pontos (passou a ser 253).

Ensinando novos truques a velhas células sanguíneas

Os fitoterápicos atingem diretamente a fonte de muitas dores e aflições – o sangue.

Uma união entre a ciência moderna e a rica tradição chinesa de utilização das plantas já ajudou milhares de pacientes a recuperar a saúde, recondicionando células sanguíneas e melhorando a circulação em níveis normalmente vistos apenas em pessoas muito jovens.

Quando você escuta alguém mencionar a circulação, provavelmente pensa no coração e nas grandes artérias – e por uma boa razão. As doenças circulatórias, como a hipertensão (elevação da pressão arterial) e a aterosclerose (endurecimento das artérias), são grandes fatores de risco de desenvolvimento de doenças cardíacas, infartos e derrames. Porém, há mais do que isso. Com toda a atenção voltada ao coração e às artérias, é fácil fazer vista grossa para sérios problemas de saúde que afetam os menores componentes do sistema circulatório – vasos sanguíneos microscópicos chamados capilares, locais em que a importantíssima troca de oxigênio e nutrientes acontecem. Se o sangue não fluir por essa teia da maneira apropriada,

diversos problemas de saúde podem ser desencadeados, muitos dos quais podem parecer não ter qualquer relação com a circulação.

À medida em que envelhecemos, diversos fatores contribuem para a piora da circulação. Artérias e veias se tornam endurecidas e congestionadas quando placas de colesterol e de cálcio se acumulam e restringem o fluxo sanguíneo. Espasmos nos músculos lisos que cercam as artérias e veias também podem bloquear a circulação. O mesmo processo ocorre com os capilares, reduzindo a microcirculação e prejudicando a troca de nutrientes e gases nos principais órgãos e tecidos.

Esse problema aumenta quando envelhecemos por causa das mudanças na composição e estrutura das células sanguíneas. Ao atingir a meia idade, o sangue começa a se tornar mais grosso porque plaquetas e proteínas sanguíneas fazem com que as células se tornem mais pegajosas. O baço, órgão responsável por remover as células velhas e danificadas da circulação, começa a desacelerar, o que significa que a substituição de células velhas por outras, novas e saudáveis, é reduzida drasticamente. Para piorar ainda mais as coisas, conforme as células sanguíneas envelhecem, elas se tornam mais rígidas e deixam de ter uma forma redonda e regular. Isso dificulta sua passagem pelos capilares. O formato angular e cheio de rebarbas das células envelhecidas pode danificá-los ainda mais.

Por fim, essas mudanças decorrentes do envelhecimento cobram um preço dos capilares, reduzindo a circulação nos tecidos e bloqueando o fluxo de nutrientes e oxigênio. A remoção do dióxido de carbono e de outros resíduos metabólicos também é dificultada, o que resulta em um lento acúmulo de lixo metabólico que pode, gradualmente, enterrar a célula em seus próprios resíduos. Com o tempo, as células, intoxicadas começam a se consumir e morrem.

Os efeitos combinados de uma circulação ruim e de sangue envelhecido contribuem para uma gama de sintomas, incluindo fadiga aguda, confusão mental, infecções frequentes e diminuição do apetite sexual – todos sintomas considerados "aspectos normais do envelhecimento". Se não houver melhora na circulação, sérios problemas

poderão ser desencadeados, como hipertensão, infartos, derrames, diabetes e artrite. No entanto, todos esses problemas podem ser contornados pelo fornecimento de sangue saudável ao corpo.

A conexão entre o sangue e o envelhecimento

Na medicina chinesa, a "estagnação do sangue" é considerada a principal causa subjacente de muitas doenças causadoras de dor. Quando a estagnação do sangue acontece, os órgãos internos não recebem os nutrientes de maneira adequada e os resíduos não são descartados no ritmo correto. Isso faz com que os órgãos parem de desempenhar suas funções, resultando em fraqueza, doenças e envelhecimento.

A estagnação sanguínea desencadeia consequências conhecidas na medicina ocidental – especialmente no caso da diabetes, doença em que taxas elevadas de açúcar no sangue danificam os capilares e impedem o fluxo de sangue para as retinas, rins e nervos periféricos. Com o tempo, isso pode causar cegueira, danos nos rins e necessidade de amputação de membros.

Em suma, a diabetes pode ser comparada a uma forma acelerada do processo normal de envelhecimento, uma vez que ambos estão relacionados à composição do sangue e a problemas circulatórios.

Observar o papel similar da circulação no envelhecimento e em doenças como a diabetes, fez com que pesquisadores teorizassem: muitos dos problemas observados em pacientes mais velhos pudessem ter como causa a má circulação e disfunções sanguíneas subjacentes.

Médicos pesquisadores do Hospital Médico de Xangai formaram uma equipe de pesquisa chamada *Blood Stasis and Aging Research Group* (Grupo de Pesquisa de Estase Sanguínea e Envelhecimento, em tradução livre). O grupo reuniu para análise amostras de sangue de voluntários de todas as idades.

Eles rapidamente perceberam que as amostras dos adultos mais jovens eram mais finas e tinham uma coloração mais viva que as amostras dos adultos mais velhos. Intrigados por essa correlação entre a estagnação do sangue e o envelhecimento, os pesquisadores começaram a testar os efeitos benéficos de uma série de plantas naturais no sangue e na função capilar.

Após oito anos de coleta de dados sobre a microcirculação e de avaliação dos dados acerca das mudanças no fluxo sanguíneo, a equipe criou uma fórmula composta por dez poderosas plantas que demonstraram ter a capacidade de restaurar a saúde circulatória. Vamos apresentar os fitoterápicos selecionados:

Astrágalo, *Atractylodes*, gingseng chinês, Dong quai (*Angelica Sinensis*), cártamo, *Lycium chinense*, *Codonopsis*, Dang Shen (*Codonopsis pilosula*) e alcaçuz.

Estudo revolucionário revela o poder do "sangue jovem"

Novas pesquisas continuam a desvendar os efeitos curativos potenciais de um sangue saudável. Na verdade, 25 anos após o início das pesquisas do grupo, um novo estudo demonstrou que o sangue pode ser a chave para todo o processo de envelhecimento.

O estudo, publicado em 17 de fevereiro de 2005 na revista *Nature*, revela que um sangue jovem pode ser a chave para a saúde e longevidade. Nesse estudo, conduzido pelo Dr. Thomas Rondo, Ph.D. e professor associado de Neurologia na Faculdade de Medicina de Stanford, os pesquisadores estudaram células-tronco específicas, chamadas de células satélites, que são encontradas por todo o tecido muscular. As células satélites normalmente ficam adormecidas até que o tecido muscular seja lesionado. Então, elas simplesmente ganham vida e começam a construir novas células musculares para reparar os danos. Essas células ainda estão presentes nas pessoas mais velhas, mas continuam dormentes quando outras células são danificadas.

Em uma experiência, os pesquisadores conectaram um camundongo idoso a um camundongo jovem, de uma maneira que eles compartilhassem uma mesma fonte de sangue. Depois, eles induziram lesões musculares no camundongo mais velho. Para sua surpresa, as células satélite do camundongo idoso, de repente, ganharam vida na presença do sangue jovem, e os músculos danificados cicatrizaram normalmente. Em contraste, quando as lesões ocorreram no camundongo jovem, porém na presença de sangue velho, as células satélites não foram responsivas, e as células musculares não cicatrizaram.

A equipe também examinou os fígados dos camundongos mais velhos conectados a seus companheiros de laboratório mais jovens. As células que auxiliam o tecido do fígado a se regenerar são menos ativas em animais mais idosos, mas, mais uma vez, responderam mais eficientemente quando os fígados de camundongos mais idosos foram expostos ao sangue jovem. Tornou-se claro que algo no sangue jovem estava trazendo à vida as células regenerativas nos fígados e músculos dos camundongos idosos.

A partir desses experimentos, os pesquisadores consideraram que o sangue é tão importante quanto as próprias células-tronco, no que tange o envelhecimento. Em outras palavras, pode ser que a saúde do sangue que cerca as células, ao invés da saúde das próprias células, seja o cerne do envelhecimento humano. Isso significa que manter o sangue jovem e saudável pode mantê-lo jovem e saudável também.

CAPÍTULO 6

Fórmula secreta desvenda as quatro maiores armas para a longevidade

A dieta mediterrânea é quase universalmente considerada a mais saudável do mundo. Com séculos de observação, sem mencionar toneladas de pesquisas modernas, pode-se afirmar com certeza que as pessoas que vivem no Mediterrâneo e seguem essa dieta possuem uma das expectativas de vida mais altas do mundo. Tamanha longevidade se deve, ao menos parcialmente, aos baixos índices de doenças cardíacas coronárias, alguns tipos de câncer e outras doenças potencialmente mortais.

Mas você não precisa mudar completamente a maneira como come – nem se mudar para o Mediterrâneo – para obter os benefícios dessa dieta. Na verdade, pode ser tão fácil quanto tomar duas pílulas ao dia.

Apesar de o azeite de oliva ser o item mais famoso da dieta mediterrânea, há outros elementos que também são poderosos.

Esses ingredientes têm demonstrado reduzir a pressão arterial e o colesterol, além de prevenir o envelhecimento precoce, o Alzheimer, doenças cardíacas e o câncer. Dois ingredientes em particular – a uva tinta e a romã – contém o que chamam de "moléculas milagrosas".

Desarrolhando o segredo para a longevidade

Os franceses colocam seu próprio toque na dieta mediterrânea com o paradoxo francês – aquele conceito de "coma bem, beba bem e seja saudável". Os franceses têm uma dieta notoriamente gordurosa. Ainda assim, possuem um índice extremamente baixo de doenças cardíacas. Em 1992, cientistas investigativos descobriram o porquê. O segredo está no vinho.

Estudos demonstram que pessoas que bebem vinho regularmente apresentam incidências mais baixas de câncer, Alzheimer e doenças cardíacas. Porém, os verdadeiros benefícios do vinho tinto não são provenientes do álcool, mas das uvas em si. O resveratrol é um forte antioxidante encontrado nas uvas tintas. Pesquisas apontaram que o resveratrol pode proporcionar uma grande gama de benefícios:

- **É bom para o coração.** Inibe a coagulação do sangue, de modo a prevenir que o colesterol ruim deposite placas nas artérias, dois dos maiores problemas que causam doenças cardíacas.
- **Estimula o equilíbrio hormonal.** Como um fitoestrógeno, o resveratrol carrega todos os benefícios do estrogênio, mas não seus efeitos prejudiciais. Desse modo, ajuda a prevenir doenças como câncer de mama, osteoporose e doenças cardiovasculares.
- **É um anti-inflamatório.** E parece ser um inibidor de COX-2 natural e seguro.
- **Possui efeitos antienvelhecimento.** O resveratrol possui a capacidade de ativar uma família de genes da sobrevivência chamados sirtuínas. Quando as sirtuínas são ativadas, há um aumento na produção de uma enzima que prolonga o tempo que uma célula viva possui para reparar o material genético do DNA.

Apesar de não haver estudos com humanos, os pesquisadores introduziram o resveratrol em diversas plantas e animais e descobriram que ele enganou todos os organismos, fazendo com que ativassem o gene antienvelhecimento da sirtuína. Dessa forma, ele fez com que as células dos organismos vivessem uma média de 70% mais.

Benefícios para a saúde do coração também se manifestam na pele

Outro benefício das uvas tintas pode ser encontrado na substância que dá cor às frutas, a antocianina. Uvas tintas e amoras são repletas desses potentes antioxidantes. A antocianina é um protetor extremamente potente das artérias – mais forte, até que as vitaminas C e E. Ela ajuda a prevenir o acúmulo de placas nas paredes das artérias que pode causar doenças cardíacas.

Por ser vasoprotetora, particularmente nos capilares, a antocianina é valiosa para pessoas com doenças relacionadas à circulação, como retinopatia diabética, degeneração muscular, catarata, glaucoma e varizes.

A antocianina das uvas tintas e amoras também pode auxiliar a tratar a artrite e outras doenças degenerativas das articulações, por conta de suas propriedades anti-inflamatórias.

O poder das romãs

Estudos continuam a revelar o potencial curativo das romãs. Elas são uma fonte poderosa de antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol ruim, a diminuir a pressão arterial e a combater o câncer. Elas são ainda mais poderosas que o chá verde e os sucos de mirtilo, cranberry e laranja.

Uma pesquisa publicada pela Sociedade Europeia de Aterosclerose demonstrou que, após duas semanas de consumo de suco de romã, pacientes com hipertensão relataram uma queda de 5% na pressão arterial sistólica, graças a uma redução de 36% na enzima conversora da angiotensina (ECA). Isso permite que os vasos sanguíneos fiquem relaxados, o que reduz a pressão arterial, aumenta o fornecimento de sangue e oxigênio ao coração e reduz a sobrecarga nos sensíveis vasos sanguíneos do cérebro, coração e rins.

Um estudo publicado em uma edição de junho de 2004 da *Clinical Nutrition* foi feito com pacientes que sofriam de estenose

das artérias carótidas, uma condição pré-derrame, caracterizada pela falta de fluxo sanguíneo no cérebro por conta do entupimento da artéria carótida. Após um ano de suplementação de romãs diária, o inchaço da artéria carótida diminuiu em 30%, os antioxidantes foram elevados em 130% e a pressão arterial sistólica foi reduzida em 21%.

As "moléculas milagrosas" específicas do extrato de romã são chamadas de polifenois hidroxilados (que se transformam em polifenois e ácido elágico). Estas substâncias se mostram muito promissoras, pois são antioxidantes poderosos que ajudam a nos proteger contra o envelhecimento precoce associado aos danos de radicais livres.

O ácido elágico demonstrou ser eficaz tanto no tratamento, quanto na prevenção do câncer. Ele trata o câncer ao se ligar aos carcinógenos e iniciar a apoptose (morte celular programada). Ele previne a doença ao se ligar ao DNA saudável e agir como um escudo contra os ataques dos carcinógenos. Estudos apontam que o ácido elágico é eficaz até mesmo nas pessoas predispostas a ter a doença.

Além de combaterem o câncer, os polifenois hidroxilados ajudam na proteção contra o envelhecimento prematuro, pois combatem os danos causados pelos radicais livres ao prevenir a oxidação do colesterol ruim.

Cada pedacinho ajuda

Os outros componentes também possuem benefícios únicos. A quercetina, outro antioxidante encontrado na pele das uvas tintas, também demonstrou uma ampla gama de atividades terapêuticas – desde propriedades anti-inflamatórias até propriedades anti-histamínicas. Como um antioxidante, ela oferece proteção contra os danos causados pelos efeitos do colesterol ruim. A quercetina também é considerada um fitoestrógeno e, em um estudo, se mostrou útil na inibição de células cancerosas das mamas.

CAPÍTULO 7

Acabar com os "pneuzinhos" nunca foi tão fácil

Parece impossível, não parece? Porque não importa quanto tempo você passa na academia ou quantas saladas coma, os prejuízos ainda estão lá. A gordura abdominal é das mais difíceis de se livrar.

Bem, ela era – até agora.

Os participantes de um teste recente de doze semanas reduziram suas cinturas e perderam muito peso – enquanto o grupo controle ganhou peso.

A melhor parte? Ninguém precisou contar uma única caloria.

Eles utilizaram produtos naturais para perder a gordura visceral "impossível" de ser eliminada.

Todos sabemos que isso é bom para nossa autoestima. Porém, os cientistas estão começando a concordar que eliminar os pneuzinhos pode salvar vidas.

Mesmo que você esteja no peso ideal, a gordura escondida pode matar

A síndrome metabólica é um conceito que talvez você nunca tenha ouvido falar. É um distúrbio em que os lipídios, a glicose e a pressão arterial estão fora de controle. Ele está começando a ser reconhecido como um grande indicador de algumas das doenças mais assustadoras: doença arterial coronariana, infarto, diabetes, derrame – e até mesmo câncer.

O maior indicador da doença metabólica é a gordura visceral, e não a gordura corpórea total. Estou falando sobre a gordura interna, que se acumula em volta de órgãos vitais no abdômen, resultando em uma circunferência aumentada da cintura (o pneuzinho).

As mulheres com peso normal que possuem gordura visceral aumentada apresentam elevação na pressão arterial, na insulina, no triglicérides, nos ácidos graxos livres, no LDL oxidado e em fatores de risco de doenças inflamatórias e cardíacas.

Um estudo conduzido com 387 pessoas em seu peso normal apontou que homens com circunferência abdominal de 101 cm

possuíam um risco dobrado de morte prematura; já mulheres com circunferência abdominal de 88 cm possuíam 79% mais chances de morrer do que mulheres com circunferência abdominal de 71 cm.

Novíssimas pesquisas aumentam ainda mais a lista. Estudos anteriores indicaram que pessoas com diabetes possuem chances 1,5 maior de desenvolver demência do que pessoas saudáveis. Nesse estudo, os indivíduos com altas taxas de açúcar no sangue tiveram uma performance ruim em testes cognitivos. Os pesquisadores concluíram que, quanto mais altos os níveis de açúcar, menor a função cognitiva.

A conexão entre a síndrome metabólica e a gordura visceral foi estabelecida pela primeira vez em um estudo preliminar no qual a gordura visceral foi removida de roedores idosos. Seus níveis de insulina foram reduzidos aos níveis dos ratos jovens. Os resultados foram drásticos: mesmo em ratos geneticamente predispostos a desenvolver diabetes, a remoção da gordura visceral retardou o surgimento da doença.

Mas há uma boa notícia – mesmo as menores reduções de gordura abdominal podem reverter os efeitos da síndrome metabólica.

Chega de gordura abdominal – queime a gordura antes mesmo de ela se acumular

Pesquisadores analisaram centenas de ingredientes alimentares para encontrar os melhores para vencer a síndrome metabólica. E foi assim, com um alimento consumido há mais de quatro mil anos – o alcaçuz preto – que a gordura abdominal encontrou um oponente à altura.

A raiz do alcaçuz contém um flavonoide chamado glabridina, além de antioxidantes e propriedades que comprovadamente reduzem as taxas de açúcar no sangue. Foi esse flavonoide que reduziu drasticamente a gordura visceral.

A glabridina aumenta a atividade das enzimas responsáveis pela quebra do tecido adiposo. Ela também estimula o metabolismo de ácidos graxos no fígado, aumentando de maneira eficaz a capacidade do corpo de queimar gordura.

Além disso, ela reduz os níveis de triglicérides, o principal componente da gordura, no plasma e no fígado. Isso retarda o processo de formação de gordura e produz um sinal positivo no DNA, alterando a maneira como as células adiposas amadurecem.

Estudos com animais e testes clínicos com humanos demonstraram que a glabridina pode reduzir a quantidade de gordura visceral no corpo, auxiliando-o a eliminar a maior causadora da síndrome metabólica.

Expulse a gordura "impossível de perder"

Em diversos estudos com animais e com humanos, os efeitos foram surpreendentes. A glabridina, comprovadamente:

- Reduz o peso corporal.
- Reduz a circunferência da cintura.
- Reduz a gordura abdominal.
- Ajuda a controlar a glicose no sangue.
- Inibe a formação de depósitos da gordura visceral.

Em um estudo, ratos obesos receberam alimentos ricos em gordura e foram tratados com o extrato da raiz do alcaçuz. Mesmo com uma dieta com alto teor de gordura, o extrato diminuiu o peso do tecido adiposo abdominal das cobais.

Um estudo similar, no qual camundongos diabéticos receberam uma dieta com alto teor de gordura, o extrato diminuiu significativamente o ganho de peso, o peso do tecido adiposo abdominal e as taxas de açúcar no sangue, em comparação com o grupo controle.

Em um teste com humanos, os pesquisadores descobriram que 900 mg de glabridina ao dia resultaram em uma redução significativa do peso corporal e do índice de massa corpórea após apenas algumas semanas de uso. Os pacientes que receberam essa dosagem também perderam gordura visceral após oito semanas.

Apesar de os resultados terem sido mais impressionantes com a dosagem de 900 mg ao dia, o mesmo teste também demonstrou redução significativa das massas de gordura de pacientes que receberam doses de 300 mg e 600 mg.

Outro teste clínico demonstrou a eficácia da glabridina em uma dosagem de 300 mg ao dia. Todos os participantes do teste estavam com sobrepeso moderado, com IMCs entre 24 e 30 (é considerado como sobrepeso o IMC entre 25 e 29,9).

Os indivíduos que receberam um placebo ganharam peso – uma média de um quilo por semana – enquanto aqueles que utilizaram a glabridina perderam peso. Curiosamente, o teste foi conduzido durante os feriados do Dia de Ação de Graças e do Natal – e não foi solicitado a nenhum participante que mudasse seus hábitos alimentares. Eles também não precisavam se exercitar.

Ao longo de doze semanas, mais de um quarto dos participantes que tomavam a glabridina perderam um quilo ou mais. Seus IMCs também foram reduzidos significativamente.

Os pesquisadores determinaram que as mudanças nos corpos dos participantes se deram, especificamente, por conta da redução da gordura corporal. Apesar de a glabridina ter demonstrado efeitos impressionantes, sem a necessidade de qualquer alteração de hábitos ou estilo de vida, os pesquisadores especulam que ela pode ser ainda mais eficaz quando combinada com leves restrições alimentares e/ou atividade física.

O flavonoide também demonstrou exercer ações anti-inflamatórias diretas e proteger o sistema cardiovascular. Além disso, inibiu a recaptação da serotonina, então é possível que combata a depressão leve ou moderada.

CAPÍTULO 8

Maçã ancestral leva a tecnologia ao antienvelhecimento

"Meus pés de galinha estão visivelmente sumindo e não notei bolsas embaixo de meus olhos quando acordei. Percebi uma diferença notável na primeira semana... e essa nem foi uma semana típica. Eu estava viajando, o que, normalmente, faz com que meus olhos fiquem com uma aparência pior."

Essa entusiasmada declaração pode ser sua.

Com as centenas de produtos de beleza antienvelhecimento que existem no mercado – com preços que poderiam estar estampados em lojas de 1,99 ou em lojas de joias raras – é necessário algo muito especial para proporcionar efeitos duradouros. Há uma ampla gama de produtos com ingredientes cientificamente comprovados – incluindo "antirrugas naturais".

Acredite ou não, esse maravilhoso soro do rejuvenescimento começou com uma maçã suíça que possui incríveis propriedades antienvelhecimento. E essa maçã rara – restam apenas três árvores no mundo– nos traz um dos antirrugas mais poderosos que existem.

A macieira *Uttwiler spätlauber*, da Suíça, era cultivada há alguns séculos pelas propriedades de suas maçãs: elas podiam ser armazenadas por longo tempo – uma questão muito importante antes do surgimento das geladeiras. O gosto das maçãs não ficava maravilhoso, mas elas permaneciam frescas e sem rugosidades por muitos meses.

Quando os cientistas modernos tentaram descobrir o que mantinha as frutas frescas, encontraram o seu segredo: células-tronco de grande longevidade.

Tudo começa com as células-tronco, que basicamente possuem duas funções: se repõem e se renovam (reparando um tecido danificado, por exemplo) e geram outros tipos de célula (o que significa que começam como telas em branco e podem se tornar qualquer célula que seja necessária).

A pele é o maior órgão do corpo, por isso possui necessidades especiais de células-tronco. Como as células da pele caem constantemente, elas precisam ser repostas no mesmo ritmo. Porém, conforme envelhecemos, a velocidade do processo é reduzida e a pele começa a envelhecer depressa.

Extrato de rara maçã suíça reduz o pé de galinha – em 15% – em apenas 28 dias

O segredo da longevidade da célula parecia estar na extraordinária, longeva e rara *Uttwiler spätlauber.* Por isso, os cientistas retiraram uma pequena célula-tronco da maçã e cultivaram novas frutas em laboratório. Os pesquisadores iniciaram sua jornada para provar que esse exclusivo extrato poderia ter um efeito antienvelhecimento em células humanas.

ALERTA SOBRE COSMÉTICOS

A maior parte dos produtos de cuidados pessoais disponíveis hoje – desde cremes antienvelhecimento até desodorantes – contêm poderosos conservantes antimicrobianos chamados parabenos.

Os conservantes ajudam a impedir que os produtos estraguem e se contaminem. No entanto, há uma grande desvantagem: o câncer.

Há alguns anos, um grupo de pesquisadores britânicos descobriu que 18 em cada 20 tumores de câncer de mama tinham parabenos intactos. O que isso significa? Os pesquisadores acreditam que os parabenos não chegaram lá por meio do sistema digestivo, onde teriam sido fragmentados, mas pela absorção direta da pele. Basicamente, eles entraram no organismo com toda sua força conservada, causando o maior dano possível.

Felizmente, é muito fácil localizar parabenos. É só ler os rótulos e evitar a substância. Veja suas formas mais comuns:

- Metilparabeno
- Etilparabeno
- Propilparabeno
- Butilparabeno
- Isobutilparabeno
- Benzilparabeno

Pelo menos eles não possuem astutos nomes de disfarce que tornariam sua detecção pelos consumidores praticamente impossível. Você encontrará essas substâncias potencialmente tóxicas em centenas de produtos para a pele, tanto nos mais baratos, quanto nos mais caros.

Quando os pesquisadores testaram o creme contra os pés de galinha, os resultados foram maravilhosos. Durante o teste de quatro semanas, os 20 participantes perceberam suas rugas começarem a desaparecer após a aplicação do creme no local duas vezes ao dia.

O poder do ácido hialurônico como redutor de rugas

Outra substância é o ácido hialurônico (AH). Não é surpresa que tantos compostos antienvelhecimento contenham esse ingrediente crucial para a maciez da pele. AH é uma substância que existe naturalmente no corpo – e mais da metade de seu estoque (56% para ser exato) se encontra na pele. Uma de suas principais funções é manter a pele hidratada e flexível.

Conforme envelhecemos, nossos estoques de AH diminuem. Depois dos 60 anos, a maior parte de nós já não tem mais AH na pele! Felizmente, aplicar AH na pele pode compensar essa perda. Ele pode ajudar a manter a hidratação e elasticidade da pele, auxiliando na redução da formação de rugas.

O AH ajuda a manter a hidratação da pele e atua como um lubrificante nos tecidos conjuntivos. Porém, o estoque natural se esgota com a idade, o que pode contribuir para a aparição dos sinais visíveis de envelhecimento. No entanto, a simples aplicação tópica de AH na pele pode fazer toda a diferença – e há muita pesquisa que comprova isso.

- Um estudo verificou que o AH ajuda a manter a quantidade perfeita de água nos tecidos conjuntivos, aumentando a elasticidade da pele (a perda de elasticidade é um grande fator na aparição de rugas).
- Outro estudo descobriu que a maioria das pessoas perde TODO o seu AH natural até os 60 anos, o que pode explicar os sinais externos de envelhecimento (como rugas e flacidez da pele).
- Evidências empíricas comprovam que a aplicação tópica do AH pode retardar o envelhecimento prematuro da pele, incluindo os danos causados pela radiação UV.

Alga marinha da beleza

A carragena (*Chondrus crispus*) é uma alga-marinha vermelha encontrada exclusivamente nas águas da costa atlântica. Também conhecida como musgo irlandês e musgo-do-mar, essa salgada iguaria é repleta de vitaminas, minerais e aminoácidos – e todos podem beneficiar a pele.

Essa alga-marinha rica em nutrientes pode ajudar a nutrir a pele com uma grande variedade de saudáveis componentes, incluindo sais minerais em abundância:

- Iodo
- Ferro
- Bromo
- Cálcio
- Manganês
- Magnésio
- Fósforo
- Potássio
- Sódio
- Cobre

- Zinco
- Selênio
- Mucilagem
- Carragenina
- Aminoácidos
- Beta caroteno
- Vitamina K
- Ácido fólico
- Vitamina B2

O extrato de *Chondrus crispus* é muito versátil e é utilizado em uma ampla gama de produtos, desde alimentos cremosos (como pudins e iogurtes) até cremes faciais e géis para os olhos. Ele funciona como emulsificante, dando às poções antienvelhecimento uma textura cremosa, e pode ajudar a hidratar a pele e deixá-la mais macia. Além disso, é suave o suficiente para poder ser aplicado na área sensível ao redor dos olhos sem causar irritação, ao contrário dos emulsificantes sintéticos mais baratos utilizados em produtos de menor qualidade.

O extrato de alga marinha faz parte da composição de alguns produtos disponíveis no mercado. Vale a pena investigar.

CAPÍTULO 9

Quem não gostaria de 52% mais energia?

Para combater a fadiga, a maior parte das pessoas escolhe algum tipo de estimulante, seja a cafeína, o açúcar ou algum suplemento fitoterápico. Os mais inclinados aos produtos naturais compram estimulantes à base de plantas. Caminhoneiros que dirigem longas distâncias e estudantes universitários que estudam noites adentro preferem os fármacos. Algumas pessoas testam drogas ilegais. Em média, os americanos gastam por ano US$ 100 bilhões em estimulantes.

Todas essas substâncias utilizam os mesmos mecanismos para aliviar a fadiga. Elas estimulam o sistema nervoso central, o que aumenta a pressão arterial e os batimentos cardíacos; estimulam o sistema endócrino para produzir mais adrenalina, o que, por sua vez, estimula o sistema nervoso central; elevam a taxa de açúcar no sangue e/ou alteram a química do cérebro. Essas abordagens alcançam resultados de curto prazo, porém, possuem efeitos colaterais de longo prazo. Elas estressam o corpo e podem causar diversas doenças e, ironicamente, aumentar a fadiga.

Taurina e beta-alanina são aminoácidos e atacam diretamente a causa da fadiga: irregularidades no sistema imunológico. O que faz surgir a pergunta de um milhão de dólares:

O que o sistema imunológico tem a ver com a fadiga?

A fadiga pode ter diversas causas: desequilíbrio das taxas de açúcar no sangue, infecções crônicas, alergia e toxicidade. Porém, todas elas afetam, ou são afetadas por, um grupo de substâncias chamadas citocinas. Citocinas são proteínas que compõem o sistema imunológico e são produzidas por diversos tipos de células de glóbulos brancos. Elas agem como mensageiros entre as células, possibilitando que trabalhem em conjunto. As citocinas também estimulam as células a produzirem outras citocinas, criando um efeito cascata. Os pesquisadores do câncer que estudam o sistema imunológico sabem há muito tempo que a elevação de certas

citocinas pode desencadear uma "síndrome da citocina", com efeitos de fadiga, febre, confusão mental, dor muscular e depressão.

Em 2003, Aristo Vodjani, Ph.D., do *ImmunoScience Laboratories*, apresentou estudos realizados com 2.500 pacientes que sofriam de síndrome da fadiga crônica, fibromialgia e síndrome da Guerra do Golfo – doenças causadoras de fadiga. O Dr. Vodjani demonstrou que esses grupos de pacientes possuíam padrões de citocina surpreendentemente similares. Parecia que o corpo, ao tentar se proteger de infecções e outros estressores, estabelecia um padrão de citocina associado à falta de energia e à dor. Mesmo sendo muito importante que os estressores e as infecções subjacentes fossem tratados, também fazia sentido considerar regular as citocinas diretamente.

Nem demais, nem de menos, mas a quantidade correta de citocinas.

De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade de Maryland, o produto que combina os aminoácidos aumenta a produção de algumas citocinas e reduz a produção de outras, o que altera os padrões existentes de citocina que, aparentemente, são uma das principais causas da fadiga.

Segurança comprovada em testes homeopáticos

A taurina e a beta-alanina realizam diversas funções biológicas. A taurina ajuda a regular os batimentos cardíacos, manter a estabilidade das membranas celulares e prevenir a hiperatividade das células cerebrais. A beta-alanina é um componente da vitamina B5 (ácido pantotênico) e da coenzima A e exerce papéis importantes em diversas reações metabólicas. Juntas, conseguem ampliar em 52% a disposição.

É possível suplementar essas duas substâncias com apoio do profissional especializado que irá informar a dosagem que você necessita.

CAPÍTULO 10

Diga adeus às rugas e às dores nas articulações

O anúncio parece o de um comercial de cosmético: "Reduza as rugas e os sinais da idade", mas preciso que você saiba: a medicina natural – o reino dos herbalistas, naturopatas e naturebas – começou a produzir cosméticos.

Se a medicina natural pode criar produtos que otimizam o sistema imunológico, reduzem o colesterol e amenizam a hipertensão, por que não poderia criar produtos que combatem as rugas?

Diz-se que uma nova onda de suplementos que contêm ácido hialurônico (AH) – um carboidrato complexo descrito como "o hidratante da natureza" – pode proporcionar uma pele mais jovem e macia. Evidências empíricas podem também apontar para articulações mais flexíveis e menos doloridas. Além disso, alguns pequenos experimentos clínicos indicam que os suplementos de ácido hialurônico evitam hematomas e aceleram a cicatrização de ferimentos – uma propriedade que beneficia especialmente os diabéticos.

Mas o que impressiona é: o AH é um suplemento para beleza. E, como muitos querem parecer tão jovens quanto se sentem, dedicamos algumas páginas à busca da juventude – de maneira natural.

Há diversas maneiras de se livrar de rugas, mas a segurança de tais procedimentos é outra história. A mais nova tendência envolve a aplicação, no rosto, da substância tóxica Botox (aprovada pelo FDA, mas ainda assim tóxica). Apesar dos óbvios perigos associados a utilizar injeções de veneno no corpo, mulheres de todo o mundo estão levando injeções de botulismo (que literalmente paralisa os músculos) em volta dos olhos, da boca e em todos os lugares onde houver rugas. Nós,perturbados com essa tendência, decidimos buscar uma alternativa natural ao Botox e encontramos o ácido hialurônico (AH).

Há pesquisas que indicam que o ácido hialurônico pode ajudá-lo a ter aparência mais jovem. Ninguém disse que é fácil ficar belo. Para entender como o AH pode promover uma pele mais jovem (e trazer outros benefícios para a saúde) você precisa entender como a pele, as articulações e o tecido mole funcionam em nível celular.

O ácido hialurônico é um gel encontrado no tecido mole do corpo. Sua função é lubrificar e envolver os tecidos, sejam eles partes de pele,

articulações, olhos, cartilagem, vasos sanguíneos, válvulas cardíacas, entre outros. Ele realiza essa função de algumas maneiras:

- O AH é um dos principais componentes da matriz extracelular (o líquido entre as células). Lá, o AH retém água, hidrata as células e fornece um meio pelo qual os nutrientes são levados às células e os resíduos são retirados delas. Em suma, ele mantém suas células fortes e saudáveis.

- O AH é o principal componente do líquido sinovial (o fluido que preenche as cavidades das articulações). Lá, ele funciona como um amortecedor para joelhos, tornozelos, cotovelos, etc. O AH também funciona como a principal fonte de nutrientes das cartilagens (as cartilagens não estão conectadas ao sistema sanguíneo, e, desse modo, não conseguem obter nutrientes por meio da corrente sanguínea).

- O AH estimula a criação e a manutenção do colágeno. Como a principal proteína da pele humana, dos ossos, das cartilagens, dos tendões e dos tecidos conjuntivos, os níveis de colágeno são de extrema importância para a saúde da pele, articulações e ossos.

- Por fim, o AH contém glucosamina – um carboidrato que estimula a saúde das articulações e se tornou um suplemento eficaz para pessoas que sofrem de artrose. (Na verdade, ela é tão comum que você pode encontrá-la em qualquer farmácia, perto das aspirinas).

O impacto do AH na pele é óbvio, mantendo-a macia e hidratada. Ele também ajuda a pele a reparar hematomas e cortes e a resistir a eles, auxiliando as células a se moverem para os locais com novos tecidos. De maneiras menos óbvias, o AH fornece exatamente os mesmos benefícios a articulações, olhos e outras partes do corpo.

Conforme envelhecemos, nossos corpos produzem menos AH. A produção começa a diminuir por volta dos 20 anos. Aos 40, os estoques esvaziados de AH nos deixam com aquelas dores e rugas que sempre achamos serem "aspectos inevitáveis da idade".

Então, a única coisa que precisamos fazer é aumentar nossos níveis de AH, certo? Certo. E, hoje, isso é possível, graças aos avanços tecnológicos.

Dois grandes desafios e duas décadas de desenvolvimento

A medicina convencional começou a estudar o ácido hialurônico há 20 anos. Alguns produtos foram lançados para cicatrizar ferimentos, queimaduras, machucados e incisões cirúrgicas, para acelerar a recuperação de cirurgias oculares e para amenizar os sintomas de artroses avançadas. Porém, os cientistas encontraram dois problemas quando começaram a desenvolver tratamentos com AH. Primeiro, o AH não dura muito tempo no corpo (é preciso consumi-lo frequentemente). Segundo, em seu estado natural, as moléculas de AH são tão grandes que não conseguem passar do trato intestinal para a corrente sanguínea. Em outras palavras, ácido hialurônico bruto não pode ser consumido oralmente.

Como consequência, o AH não fornecia muitas opções convenientes de tratamento. Pessoas com artrose, por exemplo, experimentaram alívio significativo com o tratamento com AH. Porém, o tratamento consistia em injeções nas articulações (geralmente nos joelhos) cinco vezes por semana. As dores e inflamações causadas pelo tratamento eram, por vezes, tão agudas quanto as dores e inflamações causadas pela doença!

Pequenas moléculas, grandes benefícios

Os pesquisadores da medicina alternativa se empenharam em conseguir acessar os benefícios do ácido hialurônico por meio de alguns suplementos alimentares. Uma das formas é reduzir o tamanho das moléculas de AH, de modo que elas possam passar pelo revestimento do sistema digestivo e chegar até a corrente sanguínea.

"Há cientistas no Japão que patentearam uma técnica de divisão de enzimas", disse Deanne Dolnick, uma das pesquisadoras. "O que eles fizeram foi transformar o ácido hialurônico em polímeros menores, uma versão reduzida do original, mas sem alterações químicas. Eles funcionam no corpo da mesma maneira que o ácido funcionaria". Nesse momento, as evidências que demonstram que o AH pode ser eficaz como um suplemento oral são limitadas, mas elas existem.

Feridas cicatrizam mais rápido

Em um teste, pesquisadores anestesiaram ratos e fizeram feridas neles. Os animais foram divididos em três grupos: um grupo recebeu 3.000 mg/kg de AH oral ao dia (na forma de suplementos), o segundo grupo recebeu um placebo oral ao dia e, no terceiro grupo, foram aplicadas doses diárias de uma pomada cicatrizante vendida comercialmente. Ao medir as feridas diariamente, os pesquisadores concluíram que o AH ingerido reduziu o tempo de cicatrização drasticamente. Os ratos que receberam doses de AH viram suas feridas cicatrizadas em 13 dias – 5 dias antes do que os ratos que receberam o placebo. Além disso, o AH foi quase tão eficaz quanto a pomada cicatrizante. Os ratos tratados com a pomada viram suas feridas cicatrizadas em 10,6 dias.

Mais de 80% dos participantes de um estudo relataram "grande melhora"

A cicatrização das feridas nos ratos foi um começo promissor. Porém, os cientistas ainda precisavam determinar se o AH poderia melhorar a pele de criaturas que não estão cobertas de pelo. Pesquisadores da Universidade de Ohtsuma, no Japão, conduziram um pequeno teste com humanos. Eles monitoraram o impacto do AH em 96 mulheres, com idades entre 22 e 65 anos. Todos os dias, por 45 dias, as participantes ingeriram seis cápsulas do suplemento testado. Cada cápsula contém 6,3 mg de ácido hialurônico, e, desse modo, a dose total diária era de 37,8 mg. Mais de 80% das mulheres relatou "grande melhora" na hidratação, firmeza e maciez da pele da face, mãos, cotovelos, joelhos e calcanhares. Mais de 70% relataram alívio da rigidez nos ombros e articulações.

Redução das rugas em uma bebida com gosto de limão

Obviamente, alguns resultados publicados acerca dos estudos sobre cuidados com a pele foram inevitavelmente subjetivos. Quando se trata de determinar o quão seca parece ser a pele de uma pessoa, os cientistas frequentemente dependem das impressões dos participantes. Porém, eles conseguem medir as mudanças em rugas e outras condições.

Resultados excelentes em apenas seis semanas

Se para o uso do AH você precisa de supervisão de um profissional, há uma outra forma mais natural de ter a pele livre de rugas: por meio de uma hidratação eficiente.

Segundo as pesquisas, ter boa hidratação no corpo pode até tratar alergias, asma, dores e até fibromialgia. Além disso, a desidratação

diminui os fluxos do oxigênio no corpo e pode, inclusive, causar danos no coração levando o órgão a não desempenhar sua função adequadamente.

E como ter uma boa hidratação? Bebendo mais água.

Os estudos científicos afirmam que tomar dois litros de água todos os dias, além de reduzir a fadiga e aumentar disposição do corpo, podem trazer uma melhora substancial nas rugas. Em apenas 6 semanas os resultados surgem e você mesmo pode acompanhar a evolução.

CAPÍTULO 11

Flertando com a perfeição: deixe o elixir da juventude entrar em seu sangue

Há um hormônio cuja principal função é tornar o corpo belo e forte. Não é uma piada! Esse hormônio possui a habilidade de tornar o corpo tão forte e vigoroso que, assim que a indústria do fisiculturismo o descobriu, começou a pesquisar maneiras de aumentar sua produção.

É o hormônio do crescimento (GH). Apesar do nome simples, o GH faz muito mais do que estimular o crescimento. Ele faz com que o tecido cresça e acumule energia (gordura) para ser consumida.

O problema é que a natureza às vezes é cruel. À medida que envelhecemos, nosso corpo produz menos dessa substância mágica.

Quando você era um pré-adolescente, o hormônio do crescimento estimulou o crescimento de seu esqueleto. Na adolescência e no início dos vinte anos, ele reduziu a gordura acumulada e aumentou a massa muscular e tissular. Infelizmente, quando você chegou à metade dos vinte anos, a produção do GH começou a se tornar mais lenta e continua a desacelerar até agora.

Mas você ainda pode ter acesso a ele e transformar seu corpo em uma máquina da juventude desenhada para deixá-lo na sua forma mais enxuta, saudável e energizada.

Antes de contar sobre as diferentes maneiras de estimular a produção de GH – incluindo um novo, seguro e poderoso suplemento estimulador de GH – é necessário alertá-lo sobre os estimulantes de GH no mercado que são, de fato, perigosos.

Como já dissemos, uma substância tão poderosa e estimulante de juventude e beleza, obviamente se torna interessante para atletas e fisiculturistas. O mercado do esporte foi a maior motivação para os primeiros estudos e experimentos com o hormônio do crescimento.

Esteroides anabolizantes têm sido utilizados de maneira desenfreada há anos por pessoas interessadas em fisiculturismo ou em aumentar a performance atlética. Mas os efeitos da utilização inadequada de substâncias artificiais são, frequentemente, trágicos. Outros estimuladores de GH, hormônios do crescimento sintéticos, estão no mercado desde 1986. Apesar de não serem tão perigosos quanto os anabolizantes, já foram associados a doenças cardíacas, e, algumas de suas formas podem fazer com que os anticorpos combatam o hormônio do crescimento.

Porém, há uma estratégia simples e segura para aumentar a produção de GH no corpo.

- **Coma mais grãos, nozes e sementes**.
  Apesar de esses alimentos conterem menos arginina que carnes, batatas e leite, eles também contêm menos aminoácidos que competem com a arginina para atravessar a barreira hematoencefálica, onde podem agir no hipotálamo.

- **Suplemente a dieta com potássio líquido**.
  Pesquisadores descobriram uma correlação entre a redução do hormônio do crescimento e a redução do potássio alimentar. É possível restaurar os níveis de potássio por meio da alimentação com a ingestão de comidas naturais integrais (que possuem mais potássio do que sódio), em vez de comidas processadas (que, quase sempre possuem mais sódio do que potássio).

- **Coma entre as refeições.**
  Contanto que você coma comidas saudáveis e com pouco açúcar! Isso manterá a taxa de açúcar no sangue estável. A estabilidade da taxa de açúcar no sangue impedirá que o pâncreas produza insulina em excesso. Quando há muita insulina no sangue, o corpo reage produzindo uma substância chamada somatostatina. A somatostatina inibe a secreção de insulina, mas também inibe a secreção de GH! Esse também é um bom motivo para evitar doces açucarados (especialmente antes de dormir): lanches com alto teor de açúcar inibem a secreção de GH!

- **Se você gosta de se exercitar, trate de comer ao menos duas horas antes de começar.**
  Para aproveitar ao máximo a pequena secreção de GH induzida pelo exercício físico, a taxa de açúcar no sangue deve estar estável.

- **Pare de comer (de novo, principalmente comidas com alto teor de açúcar) duas horas antes de dormir.**
  Nos adultos, a maior secreção diária de GH se inicia cerca de uma hora antes do início do sono profundo.

- **Tome um suplemento do aminoácido arginina.**
  A arginina demonstrou agir no hipotálamo, que produz um hormônio liberador de hormônio do crescimento (GHRH). A arginina é um dos melhores estimulantes da produção do hormônio do crescimento (sempre com supervisão).

O HGH (hormônio do crescimento) injetável é arriscado, já que faz com que o corpo produza menos do seu próprio hormônio. O hormônio do crescimento é um maravilhoso "fomentador da juventude", e nós o produzimos menos conforme envelhecemos. Também já foi demonstrado que os seus efeitos rejuvenescedores (de pele, músculos, energia, entre outros) se estendem ao sistema imunológico.

Esse plano seguro e comprovado pode ajudá-lo a reverter o envelhecimento, eliminar a obesidade e até mesmo, de acordo com alguns experts, dar ao corpo uma certa musculatura, mesmo se você estiver na sua sétima, oitava, nona ou até mesmo décima década. Converse com o seu médico sobre formas seguras de estimular o HGH.

AS GORDURAS DESEJÁVEIS

Você provavelmente já está familiarizado com as necessidades dos ácidos graxos essenciais encontrados no azeite de oliva e em peixes como o salmão e o atum. Seu corpo necessita dessas gorduras para manter a saúde do coração, a lubrificação das células e para transportar vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K. Ácidos graxos essenciais são grande parte da composição das membranas que envolvem as células. Gorduras insaturadas ajudam o corpo a lidar com gorduras saturadas. Uma pequena quantidade de gorduras é essencial para manter uma alimentação saudável.

CAPÍTULO 12

A surpreendente inimiga natural da gordura

Em estudo recente sobre a obesidade, foram ofertados a ratos os lanches mais comuns vendidos nos supermercados dos Estados Unidos e sua ração balanceada, para que fizessem sua escolha. Surpreendentemente, os animais optaram pelos biscoitos, chocolates e marshmallows, em vez da ração balanceada que recebiam regularmente.

Em 60 dias, essas criaturas esfomeadas ganharam, em média, 78 gramas, o que, para um rato, é muito!

É isso mesmo, até um rato pode ser seduzido por comidas rápidas, simples e estimulantes.

Ninguém está imune às tentações do fast food do século XX. Porém, esses alimentos não possuem apenas alto teor de gordura e calorias, eles também são desprovidos de qualquer nutriente natural e carecem de um nutriente crucial que combate o acúmulo de gordura – um nutriente que você simplesmente não pode viver sem.

Superar as armadilhas da cultura moderna que favorecem o acúmulo de gordura pode ser simples. Você só precisa adicionar à sua dieta esse nutriente natural que é livre de gordura, colesterol e calorias... E que quase não pode ser encontrado nas comidas rápidas dos supermercados: a fibra.

Pode não ser novo e excitante... mas funciona!

Somos bombardeados com campanhas de marketing e ofertas nas prateleiras dos mercados de alimentos tão extensamente processados, que praticamente não possuem qualquer fibra. Cerca de 80% dos alimentos consumidos nos Estados Unidos são processados. Quanto mais um produto é refinado, mais fibra é removida dele.

Essa tendência do consumo de processador se repete nas terras canarinhas também. De acordo com um estudo realizado pela *EAE Business School*, o Brasil é o quarto maior consumidor de *fast food* do mundo inteiro, ficando atrás só dos Estados Unidos, Japão e China.

Nutriente impressionante bloqueia naturalmente a absorção da gordura!

Quando adultos consomem quantidades idênticas de gordura, porém nas formas de amendoim integral, manteiga de amendoim ou óleo de amendoim, mais gordura é absorvida por aqueles que ingeriram o óleo de amendoim em comparação com os que ingeriram a manteiga; e mais gordura é absorvida por aqueles que ingeriram a manteiga do que pelos que ingeriram o amendoim.

Por quê? A fibra bloqueia a absorção da gordura – e, desse modo, das calorias – no intestino.

Quanto mais fibra você consumir, menos calorias seu corpo vai absorver. As fibras causam uma verdadeira alteração na digestão e absorção da gordura. Parte da gordura se liga às fibras, de modo a ficar "indisponível" para a digestão, o que aumenta a excreção da gordura.

Quando você consome fibra o suficiente, tanto seu intestino delgado, quanto seu intestino grosso, se enchem de materiais mais aquosos. Quando os intestinos estão cheios, você não se sente vazio e, portanto, tem maior sensação de saciedade e , consequentemente, come menos..

O que acontece quando a fibra é eliminada da dieta?

Basicamente, você ganha peso com muito mais facilidade.

Há uma enzima em seu tecido adiposo cuja principal função é não deixá-lo morrer de fome. Quando você perde peso, essa enzima envia uma mensagem ao cérebro para que ele aumente a retenção de calorias. (É assim que nossos corpos trabalham ao longo dos séculos; uma resposta mais adequada para uma era em que não havia mais de 4 mil tipos de alimentos em supermercados abertos 24h por dia).

Quando come algo com alto teor de carboidratos e destituído de fibras, você está colocando muito açúcar no corpo, o que causa a produção de muita insulina.

E muita insulina inicia uma comunicação entre o cérebro e essa enzima! Em outras palavras, quando come alimentos destituídos de fibras, você basicamente está dizendo para seu cérebro: "Estou morrendo de fome!", o que faz com que uma cadeia de eventos que resulta na desaceleração da queima de calorias e na ativação de estoque de gorduras seja ativada.

Como você pode ver, as fibras são essenciais para a manutenção de um peso saudável.

Mas, como consumir fibras o suficiente – os 40g a 60g necessários para o controle do peso – se em cinco maços de alface há apenas 6g, se em uma maçã há apenas 2g, e se em todas as folhas verdes há pouca fibra? Você simplesmente não consegue!

Pior ainda, se você come fora ou não tem tempo de preparar comidas frescas e ricas em fibras regularmente, nunca conseguirá alcançar suas necessidades diárias por meio da dieta.

Mas você pode consumir altas quantidades de fibras sem realizar alterações muito grandes nos seus hábitos alimentares.

Os suplementos de fibras contêm fibras naturais de plantas. Veja as vantagens da suplementação de fibras em pó:

- A redução das fibras em pequeníssimas partículas torna essas fibras mais facilmente digeríveis.
- Os suplementos de fibra tornam a digestão mais lenta, uma vantagem metabólica muito benéfica.
- Suplementos de fibra de alta qualidade contêm pectina, que só pode ser consumida pela ingestão de frutas, um problema para aqueles com alterações na taxa de açúcar no sangue, ou para aqueles que comem muito fora de casa.
- Diferentes tipos de fibras exercem diferentes funções, e os suplementos contêm uma variedade maior de fibras do que você conseguiria ingerir em um prato de comida, mesmo que escolhesse alimentos naturais.

O consumo regular de suplementos de fibras garante a perda de peso contínua por dois motivos. Primeiro, faz com que você se sinta satisfeito, o que ajuda a controlar a fome. Segundo, os suplementos não têm calorias! Com a suplementação, você pode ingerir grandes quantidades de fibras sem consumir uma quantidade significativa de calorias – um golpe duplo nos quilinhos a mais!

Não canso de repetir: as fibras são os únicos componentes de uma dieta que não contêm calorias, gordura e colesterol!

Trazendo de volta um antigo segredo de beleza

Há dois mil anos, Hipócrates já encorajava dietas ricas em fibras. Mas parece que ninguém prestou muita atenção nele.

Há alguns bons suplementos de fibras no mercado (um bom suplemento possui uma mistura de fibras naturais). Dentre eles estão:

- Gomas, especialmente a goma guar, que regula a absorção de açúcar de maneira mais eficaz do que outras fibras.
- Pó de casca da semente de psyllium, que trará efeitos benéficos ao índice glicêmico, a resposta do corpo ao açúcar, e ajudará a aumentar a massa muscular.
- Pectina, já mencionada.

Comece a suplementação de fibras de forma gradual até chegar a três colheres de chá ao dia diluídas em, ao menos, 350ml. Quanto mais água, melhor. Após duas semanas, passe a consumir a preparação duas vezes ao dia. Se necessário, aumente a dose para três vezes ao dia.

Não é preciso gastar uma fortuna com as fibras. Você pode encontrar ótimos suplementos do nutriente (que contenham os ingredientes mencionados) em qualquer farmácia ou loja de produtos naturais.

Apenas cuidado com os laxantes, inclusive os naturais. Eles são ruins para a sua microbiota intestinal e não ajudam no aporte de fibras.

CAPÍTULO 13

Recarregue as baterias das células e elimine a fadiga e as dores debilitantes

A falta de energia é, provavelmente, a reclamação mais universal que existe.

Porém, em muitos casos, os problemas ocultos podem ser muito mais sérios do que o simples envelhecimento. Pode ser que as células estejam com a energia reduzida, quase como uma bateria que está fraca e precisa ser recarregada. E a chave para recarregar a energia das células é fornecer a elas o combustível necessário para que funcionem em seu nível máximo. Esse combustível é a enzima trifosfato de adenosina (ATP). Mas como fazer isso? Com um açúcar com 5 carbonos presente em todas as células do corpo chamado D-Ribose, ou simplesmente "ribose" – o carregador celular.

A principal função da ribose é regular a produção de ATP – a maior fonte de energia das células. Ela serve, até mesmo, para fornecer energia extra para a realização de exercícios físicos e para restaurá-la após esforço físico prolongado.

A ribose pode ser produzida pelo corpo naturalmente, mas o processo é lento e limitado pela deficiência de diversas enzimas nas células musculares e cardíacas. Não há alimentos que contenham ribose em quantidades significativas. Ainda assim, em circunstâncias normais, a obtenção de níveis suficientes de ribose não é um problema. Mas, quando o coração ou os músculos são desafiados pela falta oxigênio ou por estresse intenso, quaisquer que sejam os motivos, eles necessitam de uma dose extra de ribose para restaurar os níveis de ATP.

O problema, até recentemente, era que os processos de manufatura da ribose eram tão caros, que a fabricação de suplementos não era uma solução prática, nem viável para muitas pessoas. Agora, no entanto, há uma nova tecnologia para a produção da ribose e novas pesquisas investigam soluções mais simples para essa questão.

Dor e fadiga debilitantes

Vamos utilizar a fibromialgia como exemplo, uma doença de difícil diagnóstico e tratamento.

Até agora, poucas ferramentas para ajudar esses pacientes estavam disponíveis. Porém, descobrimos que a ribose pode oferecer uma melhora significativa da condição, conforme verificado por um estudo publicado no periódico *Pharmacotherap*.

Aos 37 anos, Kris, uma cirurgiã-veterinária e pesquisadora de uma grande universidade, ficou tão debilitada por conta da fibromialgia que achou que precisaria desistir da carreira.

Ela participou de um estudo clínico sobre a fibromialgia e começou a tomar 5 g de ribose duas vezes ao dia (10 g ao dia). Dentro de uma semana, já se sentia melhor. Após duas semanas, voltou ao trabalho e à sala de cirurgia.

Ao longo do mês seguinte, ela continuou a melhorar. Após um mês, no entanto, Kris interrompeu o tratamento. Em dez dias, já estava completamente debilitada e não conseguia mais realizar cirurgias. Assim, ela começou o tratamento com a ribose uma segunda vez, novamente com resultados dramaticamente positivos, e permanece sem sintomas, contanto que tome os suplementos diariamente.

Apesar de não haver uma explicação oficial para a eficiência da ribose no tratamento da fibromialgia, uma possível resposta são suas raízes que atuam na produção do ATP. Pessoas com fibromialgia possuem níveis mais baixos de ATP e uma capacidade reduzida de produzir ATP nos músculos. O efeito da ribose na produção de ATP pode ser a causa da redução da fadiga em músculos afetados, o que permite aos pacientes que retornem aos seus estilos de vida ativos.

Há outros nutrientes que, como a ribose, são necessários para a produção de ATP. Um deles é o ácido málico, que também ajuda a combater a dor crônica associada à fibromialgia. Sua utilização, em conjunto com o magnésio, é uma opção aos que sofrem de fibromialgia. Os resultados têm sido relativamente bem-sucedidos.

Ribose chega ao coração do problema

Doenças e cirurgias cardíacas, infarto e transplantes podem resultar em restrições do fluxo sanguíneo chamadas de isquemia, condição em que as células não recebem o oxigênio necessário para queimar o ATP e produzir energia da maneira apropriada.

Além disso, indivíduos que tomam medicamentos inotrópicos para fazer o coração bater com mais força têm uma sobrecarga ainda maior na produção de energia.

Desse modo, é muito importante que pacientes com insuficiência cardíaca congestiva, doença arterial coronariana (DAC) crônica ou cardiomiopatia recebam uma dose extra de ribose para compensar o desgaste.

Pesquisas demonstram que a suplementação com ribose pode compensar esse desgaste de energia sem interferir nos efeitos de quaisquer outros medicamentos que a pessoa possa estar tomando.

Um dos melhores aspectos da ribose é que, apesar de ser tão poderosa, não apresenta efeito colateral importante.

Mas como você tem tanta certeza de que a ribose é segura?

A ribose é produzida naturalmente pelo corpo e funciona em conjunto com as substâncias nele presentes. A glicose, principal açúcar do corpo, é convertida em ribose nas células. A quantidade recomendada para a suplementação com ribose é muito pequena: apenas 5g de uma a três vezes ao dia, sempre com recomendação e suporte do profissional de saúde que te acompanha.

CAPÍTULO 14

O segredo potente para a beleza

Imagine se a fonte da juventude realmente existisse, se você pudesse se banhar em suas águas curativas e ficar com a aparência – e a sensação – dos seus melhores anos. E se você não precisasse se preocupar com câncer, hipertensão ou outras doenças associadas ao envelhecimento?

Pense a respeito. Você viveria a sua vida de maneira diferente? Você passaria mais tempo ao ar livre, visitando amigos, na praia? Você começaria todos aqueles projetos para reformar a casa, se tivesse mais energia? Você teria uma vida afetiva mais ativa, começaria um hobby, mudaria de carreira, ou brincaria sentado no chão com seus netos de vez em quando?

Isso não precisa ser apenas uma fantasia. Você pode, agora, retardar, impedir e até reverter os efeitos do envelhecimento em seu corpo. Existem substâncias que, na dosagem correta, te ajudam a:

- Proteger as células de males degenerativos, como doenças cardíacas, esclerose múltipla e Mal de Parkinson.
- Melhorar doenças crônicas associadas ao envelhecimento, como artrite e osteoporose.
- Acabar com rugas e manchas no fígado.
- Sentir um maravilhoso bem-estar o dia todo.
- Recuperar a massa muscular e a mobilidade dos membros.
- Melhorar o brilho e a vitalidade dos cabelos, unhas e pele.
- Dormir a noite toda e acordar se sentindo alerta e energizado.
- Otimizar o sistema imunológico.

O milagre antienvelhecimento

Uma das substâncias é a procaína. Descoberta em 1905 pelo bioquímico Dr. Alfred Einhorn, quando ele procurava por um anestésico atóxico que não provocasse dependência. Naquela época, o principal anestésico era a cocaína, mas suas características negativas foram logo constatadas e seu uso se tornou ilegal. A procaína (muito similar à novocaína) se tornou uma alternativa segura de anestésico.

Quase 50 anos depois, em 1949, a Dra. Ana Aslan do Instituto Geriátrico Nacional de Bucareste, Romênia, acidentalmente descobriu as propriedades antienvelhecimento da procaína. Familiarizada com suas propriedades anestésicas, a Dra. Aslan começou a injetar a procaína em seus pacientes idosos que sofriam de artrite. Para sua surpresa, os pacientes relataram não apenas a diminuição da dor, mas também o aumento na mobilidade. Eles também relataram incríveis melhoras físicas e mentais.

A Dra. Aslan batizou a nova descoberta de GH-3 e iniciou uma bateria de testes clínicos para estudar os efeitos da procaína em 15 mil pacientes com idades entre 38 e 62 anos. O estudo incluiu mais de 550 médicos e pode ter sido o maior teste duplo-cego já realizado até aquele momento.

A procaína repara as toxinas, doenças e danos causados pela velhice de dentro para fora

Na maior parte dos casos, quando chegamos aos 30 anos, nossos corpos param de reproduzir células no mesmo ritmo. Nós, literalmente, perdemos mais células do que ganhamos. E as membranas celulares começam a se desgastar, passando a não absorver os nutrientes com tanta eficiência. Novas evidências científicas sugerem que muitas doenças degenerativas – como o câncer, a esclerose múltipla e o Mal de Parkinson – são manifestações dos danos nessas membranas.

A Dra. Aslan e sua equipe de pesquisa descobriram que a procaína penetra nas membranas de células velhas e danificadas, reparando os desgastes causados pela velhice, por doenças, toxinas, conservantes nos alimentos e estresse. Banhadas nesse poderoso elixir, as células do corpo se tornam capazes de receber nutrientes e vitaminas e expulsar toxinas de maneira eficaz. Isso torna o corpo mais saudável e jovem – de dentro para fora.

Em 1956, a Dra. Aslan apresentou seus resultados em uma reunião do Congresso Europeu de Gerontologia, em Karlsruhe, Alemanha Oriental. Apesar de suas afirmações terem sido alvo de ceticismo, as conclusões de Aslan não poderiam ser ignoradas por muito tempo:

- Quase 70% dos pacientes que receberam o GH-3 nunca contraíram uma doença.
- Em média, a taxa de mortalidade do grupo tomando o GH-3 foi cinco vezes menor que a do grupo que recebeu o placebo ao longo de três anos.
- Os pacientes eram menos propensos a contrair doenças infecciosas e o vírus da gripe.
- Houve uma redução de 40% das ausências ao trabalho por conta de doenças.
- A mobilidade nas articulações melhorou em 56% dos casos.

Apesar de não ser a cura para nenhuma doença, o GH-3 comprovadamente melhorou muitas doenças e transtornos comuns, incluindo:

- acne;
- letargia;
- artrite;
- manchas nos rins;
- diminuição do apetite sexual;
- enxaqueca;
- demência;
- esclerose múltipla;
- depressão;
- osteoporose;
- enfisema pulmonar;
- mal de Parkinson;
- elevação do colesterol;
- úlcera péptica;
- falta de memória;
- baixa circulação;

- doença cardíaca;
- reumatismo;
- doença de Hodgkin;
- anemia falciforme;
- hipertensão;
- transtornos do sono;
- varizes

O programa *60 Minutes* revela o segredo antienvelhecimento de Dick Clark

Durante a maior parte dos anos 1960, o GH-3 lutou contra as regulações federais para entrar no mercado dos Estados Unidos. Em 1972, Mike Wallace, do programa de televisão *60 Minutes*, apresentou uma matéria investigativa sobre essa fórmula antienvelhecimento paralela, e o mundo ocidental finalmente começou a prestar atenção. Mais de 100 milhões de pessoas, em mais de 70 países, utilizaram a fórmula da Dra. Aslan.

Centenas de milhares de pessoas foram tratadas com o GH-3 em sua clínica na Romênia, incluindo líderes do mundo todo, como Mao Tse-Tung, Charles de Gaulle, Ho Chi Minh, Churchill e John F. Kennedy. Até mesmo celebridades de Hollywood – como Dick Clark, as irmãs Gabor, Marlene Dietrich, Charlie Chaplin, Lillian Gish, Lena Horne, Charles Bronson, Kirk Douglas e Greta Garbo – viajaram à Romênia, atrás do tratamento com GH-3 da Dra. Aslan.

Apesar de os resultados da Dra. Aslan terem sido extraordinários, sua fórmula de procaína possuía limitações – os efeitos benéficos desapareciam com muita rapidez e o mercado se tornou (e ainda é) repleto de imitações baratas e ineficazes.

Converse com o profissional de saúde que te acompanha para saber quais são suas recomendações de uso da procaína.

PARTE VI

OSTEOPOROSE

CAPÍTULO 1

Ganhe densidade óssea com estes segredos

Quando falamos de remédios de formação de massa óssea, não estamos falando apenas de medicamentos para a osteoporose. Vamos apresentar hoje um combo de substâncias que inclui raiz de astrágalo, ginseng asiático, açafrão bastardo, raiz de ginseng tienchi, casca de eucommia, casca de tangerina e água purificada. Individualmente, esses ingredientes apresentam muitos benefícios.

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), muito do material de pesquisa sobre a saúde dos ossos aborda a importância da saúde dos rins.

Na MTC, o rim é o órgão da força vital, ou Qi.

Rins saudáveis convertem um hormônio chamado calcitriol para sua forma de vitamina D.

O calcitriol permite que o corpo absorva o cálcio dos alimentos e dos suplementos. Quando o funcionamento dos rins não está adequado, a produção de calcitriol é reduzida, por isso, mesmo que você esteja consumindo cálcio, seu corpo não o absorve.

É quando o hormônio da paratireoide (PTH) entra em cena para garantir que você sempre tenha cálcio no sangue. O PTH é produzido por diversas glândulas paratireoides, que ficam em seu pescoço, e sua função é ordenar que os ossos liberem cálcio para a corrente sanguínea. Com o tempo, esse processo pode enfraquecer os ossos.

Por isso, faz sentido que a raiz de astrágalo, o ginseng e a casca de eucommia sejam conhecidos por seus efeitos tônicos nos rins e nos ossos.

Para entender mais, precisamos falar mais sobre a estrutura óssea.

Dois tipos de células ósseas fazem parte do processo de formação dos ossos: os osteoclastos e os osteoblastos.

Os osteoclastos desencadeiam o processo chamado de reabsorção óssea, ou seja, eles "quebram" os ossos existentes, cujas moléculas serão reabsorvidas pelo organismo, para dar lugar a ossos novos. Depois, os osteoblastos desencadeiam a formação óssea necessária para substituir as moléculas que foram "quebradas".

Desde que somos crianças até nossos 30 anos, os osteoblastos trabalham mais que os osteoclastos, o que significa que mais ossos são formados do que desfeitos. Por volta dos 30 anos, as pessoas

chegam ao pico da massa óssea, momento em que os ossos atingem sua maior densidade.

Por um tempo, os osteoclastos e os osteoblastos funcionam de forma equilibrada. Por volta dos 50 anos, os osteoclastos (absorvedores) começam a ultrapassar os osteoblastos (construtores), o que significa que mais osso é reabsorvido do que produzido. É isso que causa a redução da densidade óssea.

Por isso, o fortalecimento ósseo não depende do consumo de cálcio. Para fortalecer seus ossos, você precisa investir em uma vitamina.

A vitamina que salva o seu coração e constrói os seus ossos

O tecido ósseo de um paciente osteoporótico apresenta dificuldade em segurar cálcio, o que resulta na diminuição da densidade do osso. E, uma vez que ele escapa do lugar onde deveria estar, fica perdido dentro do organismo e acaba se depositando em órgãos vitais e tecidos moles, como coração (esse processo maligno se chama "calcificação sistêmica do órgão", também conhecido como metástase do cálcio). Desta maneira, o osso enfraquece e o coração endurece, provocando, além das fraturas, problemas como infarto e ataque cardíaco.

Para evitar e solucionar este efeito, é recomendado o consumo de alimentos ricos em vitamina K2 ou a própria suplementação com a vitamina K2.

A vitamina K2 faz parte da família K, nome dado a um "conjunto" lipossolúvel (ou seja, que apresenta solubilidade em lipídios), formada por 23 membros, entre eles vitaminas como a K1 (filoquinona), a K2 (menaquinona) e K3 (menadiona). Entre as citadas, a vitamina K2 é a grande estrela das pesquisas recentes.

De acordo com os estudos, existem no organismo, 15 proteínas que dependem de vitamina K para funcionar, chamados de VKDPs, VitaminK-Dependent Protein, em tradução literal, proteínas dependentes de vitamina k.

O que responde à K1 são aqueles ligados à coagulação sanguínea. E o que responde a K2 são aqueles que colocam o cálcio para o seu devido lugar, por exemplo, a proteína MGP (Matriz Gla Protein), um descalcificante natural e potente para os tecidos moles. Essa proteína tem a função de tirar o cálcio que está no lugar errado e levar para os ossos e dentes, tecidos duros.

A proteína osteocalcina presente nos ossos, que também é ativada pelo K2, abraça o cálcio e não deixa ele escapar do tecido ósseo. E é por meio deste mecanismo que acontece a descalcificação do coração e o regresso da osteoporose.

Vitamina K2 é muito presente nas folhas e verduras verdes como brócolis, couve, agrião, rúcula, repolho, nabo, alface e espinafre. Também é interessante citar que a falta de gordura no corpo também é um problema, visto que a vitamina é encontrada, em sua maioria, na gordura animal ruminante - bovinos e ovinos - principalmente nos fígados. Portanto, deixar de consumir alimentos que possuem gorduras por medo ou receio delas, além de causar a deficiência lipídica, pode acrescentar na falta de vitamina K2 e aumentar a sua chance de osteoporose acompanhada de doenças cardíacas.

Também é possível adquirir a substância por meio da suplementação. A vitamina K2 tem 13 subtipos, sendo dois os mais importantes: MK4 e MK7. No Brasil, é mais comum encontrar MK7 Trans, que por sua vez, é até melhor e tem vida útil de 72 horas. Consulte o seu médico para fazer a utilização correta do suplemento.

CAPÍTULO 2

Cuidar da densidade óssea não é suficiente. Nova descoberta reconstrói ossos

Se você está perto da menopausa (ou se já chegou lá), provavelmente tem prestado muita atenção a seus ossos e ao risco de osteoporose. E provavelmente está fazendo tudo certo. Bem, tudo que acreditávamos ser o certo antes da mais nova descoberta em relação à saúde dos ossos.

Vamos ver a lista:

- Musculação
- Dieta saudável
- Suplementos

Essas medidas podem melhorar sua densidade óssea.

Há algum tempo, a osteoporose é definida como baixa densidade mineral óssea. Por isso, os remédios que tratam doenças dos ossos foram criados para preservar sua densidade mineral.

Mas descobriu-se que melhorar a densidade óssea é só metade do trabalho. Se você estiver mineralizando seus ossos sem tratar da estrutura, o risco de fratura pode aumentar.

Por que só aumentar a densidade quando você pode literalmente construir os ossos?

A força de seus ossos é definida por dois aspectos: sua densidade e sua matriz, que, basicamente, é a arquitetura, em formato de teia, dos ossos. Depois dos 50 anos, a matriz óssea se deteriora antes da densidade, deixando os ossos fracos e mais suscetíveis a fraturas.

A força contínua da matriz vem de um processo conhecido como remodelação óssea.

Ossos são tecidos vivos, que são constantemente quebrados e reconstituídos. Os osteoclastos removem tecido velho e danificado para que os osteoblastos e os osteócitos criem uma nova matriz óssea. Essa matriz incorpora minerais para dar aos ossos sua densidade. O processo garante a integridade estrutural dos ossos, o que reduz o risco de fraturas e da osteoporose.

Quando somos mais jovens, o processo de remodelação inclina-se para formação óssea, aumentando o crescimento dos ossos até o auge da massa óssea, que acontece por volta dos 30 anos. Nessa época, a taxa de remoção dos ossos fracos começa a exceder a da formação de novos ossos, o que significa que você começa a perder vagarosamente os ossos. A matriz óssea (a estrutura sobre a qual os ossos são construídos) enfraquece. Se você toma suplementos para mineralizar e aumentar a densidade óssea, o enrijecimento da matriz óssea parcialmente formada contribui para que haja mais chances de fraturas.

Assim que você chega à menopausa, os níveis reduzidos de progesterona e estrogênio começam a afetar o processo de remodelação óssea. Agentes inflamatórios que aumentam a reabsorção (a quebra das células ósseas velhas) e inibem a formação óssea não são mais controlados pelo estrogênio.

O tecido ósseo começa a se renovar mais rapidamente, aumentando o risco de fraturas por causa da redução da qualidade da matriz, que, por sua vez, afeta a densidade. Por causa disso, você pode perder até 20% da massa óssea nos primeiros cinco ou sete anos após o início da menopausa.

Até agora, as mulheres vinham aumentando a densidade óssea com o uso de suplementos de cálcio e vitamina D, mas esse tratamento não é eficiente na remodelação da matriz.

Fortalecer uma matriz enfraquecida não a transforma, o que significa que os ossos continuam fracos apesar desses esforços de suplementação.

Estimule as células de construção óssea

De acordo com as novas teorias, certos químicos corporais, que os cientistas chamam de marcadores bioquímicos, carregam grandes informações em relação ao risco de osteoporose. Testes de densidade óssea medem apenas 20% do esqueleto, mas os biomarcadores mostram o que está acontecendo em todo o processo, incluindo a remodelação. Eles mostram a taxa de renovação, de reabsorção e de formação de novos ossos.

As informações relativas ao nível do hormônio osteocalcina (OC) no sangue, por exemplo, são bastante reveladoras. O hormônio controla o depósito de novos ossos. Quando os osteoclastos destroem ossos velhos, o OC é liberado na corrente sanguínea. Quanto mais OC houver no sangue, maior a taxa de renovação, o que significa que mais alto será o risco de fratura.

Foi realizado um estudo com 77 mulheres menopausadas – 45 com síndrome metabólica e 32 saudáveis Ao longo de 14 semanas, todas as participantes do estudo mantiveram uma dieta mediterrânea e fizeram 150 minutos de exercícios aeróbicos por semana.

As participantes do estudo pertencentes ao grupo de teste tomaram um combo de suplementos (que não incluía suplementos de cálcio ou multivitamínicos que tivessem cálcio e/ou vitamina D) duas vezes ao dia ao longo do período de duração do teste.

Pesquisadores também analisaram os níveis de estrogênio e constataram que não houve alteração observável, o que significa que os efeitos positivos dos biomarcadores relacionados à remodelação óssea não têm ligação com o estrogênio – tudo aconteceu por causa dos agentes naturais.

De modo geral, os pesquisadores concluíram que uma combinação de dieta mediterrânea de baixa glicemia, exercícios e suplementos específicos afetou positivamente a remodelação óssea em mulheres menopausadas com baixos níveis de estrogênio. Eles sugerem que os resultados seriam ainda melhores com mineralização e musculação.

Quatro ingredientes potentes para os ossos em apenas uma fórmula

A fórmula que desencadeou tantos benefícios vem de quatro agentes naturais que são comprovados protetores dos ossos.

Ácidos rho-iso-alfa (RIAA), derivados do lúpulo, modulam as substâncias envolvidas na degradação óssea. A inibição dessas substâncias promove a formação óssea e previne a inflamação que acelera sua perda.

A berberina funciona de maneira semelhante. Ela inibe a atividade dos osteoclastos, as células que agem na quebra do tecido ósseo. Também já foi sugerido que a berberina pode influenciar positivamente na formação de osteoblastos, células que auxiliam na formação do tecido ósseo.

Também há a vitamina D, conhecida por trabalhar junto ao cálcio. Além de ajudar o corpo a absorver cálcio para a mineralização, também desempenha um papel na regulação da renovação óssea. Consumo baixo de vitamina D foi associado ao aumento de risco de fraturas e de perda óssea.

Por fim, a vitamina K desempenha um papel essencial no metabolismo de proteínas fundamentais para a qualidade e a integridade óssea. O consumo regular de vitamina K foi associado ao aumento da densidade mineral e a efeitos positivos na remodelação.

A vitamina K pode interagir com anticoagulantes.

Se você toma essa medicação, fale com seu médico antes de começar a suplementar. Vitamina K em excesso, decorrente de dietas com alto consumo de vegetais de folhas escuras e/ou suplementação, pode engrossar demais o sangue. Se seu sangue tende à formação de coágulos ou se você precisa afinar o sangue por algum motivo, como doenças arteriais coronarianas, fale com seu médico antes de tomar qualquer decisão.

Juntos, seus quatro componentes ajudam o corpo a construir ossos em vez de apenas aumentar sua densidade.

CAPÍTULO 3

Leite para osteoporose é uma furada: aposte no combo natural

Em outubro de 2004, o cirurgião-chefe do exército americano publicou um relatório sobre saúde dos ossos – e as notícias não eram boas. Aparentemente, até 2020, metade dos americanos com mais de 50 anos estarão em risco de baixa densidade óssea e osteoporose. Mas o alerta tinha um tom esperançoso: o risco só vai aumentar nessas proporções se ninguém fizer nada para proteger os ossos.

Sem problemas – todos nós podemos agir. O desafio é descobrir o que fazer.

A indústria dos laticínios continua dizendo, erroneamente, que leite ajuda a fortalecer os ossos. E os remédios para osteoporose apresentam riscos, como náusea, mudança de paladar e dores nos ossos ou nas juntas.

O leite não é um promotor eficiente da saúde dos ossos: na verdade, estudos demonstram que não é a melhor fonte de cálcio, o nutriente mais importante para a saúde óssea, e não protege contra fraturas e outros problemas.

Talvez você já tenha começado a tomar suplementos de cálcio para se proteger da perda óssea e da osteoporose. A chave para ter ossos fortes e saudáveis é regular o cálcio no corpo. E há produtos naturais que podem ajudá-lo a fazer isso.

Agentes naturais para fortalecer os ossos

Confira aqui alguns agentes naturais que podem fortalecer os seus ossos:

- **Casca interna da ostra:** a parte interna da casca da ostra contém enzimas e proteínas biologicamente ativas, responsáveis pelo estímulo da formação da casca externa, por meio da utilização do cálcio disponível na parte intermediária da casca. Os produtores de suplementos já desenvolveram um método de extração desses ingredientes bioativos da casca interna, junto com o cálcio da casca externa. Vale a pena pesquisar sobre o ingrediente.

- **Astrágalo:** pesquisas demonstram que o extrato de astrágalo inibiu a perda óssea em ratos que tiveram os ovários removidos. Isso pode indicar que ele seja uma alternativa para proteger os ossos de mulheres menopausadas. E mais do que isso, é uma planta medicinal que é muito utilizada para aumentar a imunidade, além de diminuir os riscos de doenças cardiovasculares e crônicas.

- **Raiz de Angélica:** as propriedades medicinais são encontradas nas raízes, folhas, talo e sementes. Essa raiz é frequentemente utilizada como o principal ingrediente em receitas fitoterápicas para lesões nos ossos. Um estudo constatou que a angélica estimula a síntese de uma substância conhecida como OPC-1, parte essencial da formação óssea. A raiz também é conhecida por ajudar na circulação e coagulação sanguínea. Os estudos chineses sugerem que a erva aumenta o número de hemácias no sangue, o que pode ser útil no tratamento de anemias. Em alguns países, os talos são cozidos como legumes e utilizados para temperar. As folhas podem ser acrescentadas nas saladas e sopas.

- **Sementes de lágrima de Nossa Senhora:** nativa da América do Sul e muito encontrada no território brasileiro, a planta é rica em princípios ativos como ácido graxos, leucina, betacaroteno, proteínas e sais minerais. As pesquisas afirmam que o consumo pode ajudar a combater a degeneração dos ossos e da cartilagem. O chá da lágrima de nossa senhora pode ser preparado a partir da utilização das folhas ou sementes da planta.

PARTE VII

DIABETES

CAPÍTULO 1

Vença o vício em açúcar em apenas 21 dias com uma planta natural

Você sabe que é necessário mais que "força de vontade". Pode acontecer quando você dirige do trabalho até a sua casa ou enquanto lê um horripilante livro de suspense sobre assassinatos. De repente, seus pensamentos se voltam ao resto do bolo que está na geladeira. Você não está com fome e sabe que não precisa daquelas calorias, mas não consegue parar de pensar no doce. Finalmente você chega até a geladeira com o garfo na mão e cai em tentação. Não se trata de falta de força de vontade. Trata-se de um vício.

Os mesmos receptores cerebrais que podem causar o vício em drogas e em nicotina também fazem com que nos viciemos em açúcar.

Entender que não se trata de uma fraqueza, mas de uma verdadeira necessidade física, é o primeiro passo para superar esse vício.

Sejamos honestos: não é fácil parar de comer açúcar. O desejo – físico e mental – de comer doces pode dominar os pensamentos. Simplesmente parar de comer qualquer tipo de doce pode funcionar para diminuir o desejo, mas também pode ter o efeito oposto. Parar de comer doces completamente pode desencadear um desejo tão grande, que você terá sua compulsão por doces aumentada. E, assim, o ciclo continua.

A chave para enganar a compulsão

Pesquisas mostram que certas atividades e hábitos, como ler um livro, podem ativar o desejo de comer doces. Elas remetem aos estudos realizados por Pavlov, que condicionou cachorros a salivarem ao som de um sino, pois o tocava sempre que os alimentava. Após um tempo, os cães começaram a salivar apenas com o som do sino – não era mais necessário mostrar a comida.

O hábito de comer doces pode ter uma conexão psicológica semelhante. O desejo pode ser desencadeado pelo que está ao redor, por cheiros, sons ou outras circunstâncias. Se você, por exemplo, sempre come um chocolate quando vai ao cinema, então, assistir a um filme em casa pode estimular a vontade de comer doces.

Esse tipo de padrão de comportamento se torna um problema ainda maior na medida em que a frequência da atividade aumenta: você provavelmente assiste mais filmes em casa do que no cinema. Se ceder ao desejo de comer doces toda vez que um filme estiver passando na TV, você provavelmente irá aumentar seu consumo de açúcar.

COMER DOCES PODE ESTIMULAR O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER

Um dos efeitos mais devastadores do consumo de açúcar é um crescimento acelerado do câncer. Há 70 anos, Otto Warburg, Ph.D, ganhou o Prêmio Nobel de Medicina quando descobriu que as células cancerígenas utilizam a glicose (açúcar) para crescer. Todas as células necessitam de glicose, mas as cancerígenas possuem uma necessidade muito maior. Na verdade, a glicose é essencial para que elas se multipliquem rapidamente.

Outros problemas de saúde também podem estar associados ao consumo excessivo de açúcar. Além de causar obesidade, o açúcar pode levar à diabetes, estimular o aumento da flora intestinal patogênica, agravar a doença da gota e causar ou tornar mais fortes os ataques de pânico, a hiperatividade e a depressão. Isso sem falar no mal que faz aos dentes!

"Só um pouquinho" é o caminho para a estaca zero

Para algumas pessoas, mudar de comportamento é suficiente. Porém, se o seu desejo por doces é resultado de uma dependência física ou psicológica, mudanças no ambiente e nos hábitos provavelmente não colocarão um fim aos desejos incessantes. É importante esclarecer que o uso de adoçantes artificiais também não vai ajudar.

O gosto doce libera substâncias causadoras da dependência. De acordo com o Dr. Bart Hoebel, neurocientista e pesquisador de dependência da Universidade de Princeton, a liberação da dopamina e de opioides – substâncias do cérebro que controlam o processo de dependência – ocorre independentemente da quantidade de calorias do agente adoçante.

As pesquisas que o Dr. Hoebel conduziu com animais indicam que ratos com abstinência de açúcar apresentaram sintomas como dentes rangendo, ansiedade e gemidos agudos. São sintomas clássicos da abstinência de substâncias viciantes, mas o Dr. Hoebel afirma que eles foram menos severos do que nos casos de abstinência de drogas.

Se seu desejo por doces for resultado de um vício ou dependência, você deve estar preparado para ter algum tipo de sintoma de abstinência se deixar de consumi-los. Novamente, os sintomas da abstinência de açúcar são similares aos da abstinência de drogas, apesar de não serem tão fortes.

Não "conte" para o cérebro que está comendo açúcar

Para interromper o círculo vicioso do desejo por doces, você precisa lidar com a necessidade física pelo açúcar, bem como com o comportamento que faz da busca por doces algo automático.

Há diferentes papilas gustativas na língua. Para que você sinta um gosto, o alimento precisa tocar o receptor gustativo (papila) correto. Quando a papila gustativa recebe o sinal do alimento, ela envia um impulso ao cérebro – e assim é possível reconhecer o sabor.

Se você come algo doce, mas a língua não percebe, ela não enviará o sinal apropriado ao cérebro.

A *Gymnema sylvestre*, uma planta bastante conhecida por reduzir altas taxas de açúcar no sangue, pode impedi-lo de sentir o gosto do açúcar. A gymnema se liga às papilas gustativas que recebem os sinais do sabor doce e impede que a língua o perceba. Como a língua não sabe que está em contato com algo doce, não sinaliza aos receptores cerebrais para liberarem opioides e dopamina. Apesar da secreção de opioides e dopamina no cérebro ter sido evitada, o funcionamento químico não foi alterado, o que significa que o ciclo da dependência física se rompeu porque os sabores doces "não se comunicaram" com as papilas gustativas. Isso também significa que os receptores cerebrais que causam o vício não receberão sua dose de açúcar, o que pode fazer com que o cérebro entre em algum tipo de abstinência.

Triture o desejo com a mastigação

A *gymnema* pode ser encontrada em forma de cápsula na maioria das lojas de produtos naturais, mas abrir as cápsulas e despejar seu conteúdo sobre a língua toda vez que sentir desejo por doces é inconveniente e difícil (isso sem falar dos olhares que você receberia das pessoas na sorveteria). A maior parte das pessoas também considera o sabor da gymnema desagradável. A solução ideal é colocar a planta sobre a língua sem ter todo esse trabalho.

Algumas empresas já desenvolveram gomas de mascar com essa substância.

Para acabar com o desejo por doces, é preciso reeducação. Caso contrário, os desejos continuarão, e você correrá o risco de um consumo desenfreado de açúcar ao menor deslize.

O óleo que espanta a vontade de comer doce

Os óleos vegetais mais comuns - como o canola e de soja - são parcialmente hidrogenizados para que eles não fiquem rançosos e, por isso, já possuem a gordura trans, a qual acaba prejudicando todo o metabolismo e evita que as nossas mitocôndrias (a casa de força das nossas células) trabalhem.

É verdade que o óleo de coco é também um óleo saturado, entretanto, quem o contraindica não sabe que ele é formado, predominantemente, de triglicérides de cadeias médias, que não se transformam nas nocivas gorduras trans.

Descobriu-se, então, que os triglicérides de cadeia média ajudam a formar a bainha de mielina, uma "capinha" (um envoltório) que está envolvendo o axônio (parte do neurônio que conduz os impulsos elétricos entre os corpos celulares). Quando essa capinha se forma e se mantém estável, o neurônio consegue se comunicar melhor com outro porque a velocidade de transporte é maior e as conexões acontecem mais rapidamente de uma célula nervosa para outra. E, mais do que isso, os triglicérides de cadeia média ajudam na formação da membrana do próprio neurônio.

O óleo de coco é uma boa gordura. Existem trabalhos na literatura citando que as dietas cetogênicas, feitas à base de boas gordura, dificultam o aparecimento do Alzheimer. O cérebro processa melhor os corpos cetônicos e as cetonas quebram as placas senis, evitando o aparecimento do Alzheimer.

Além disso, ele é um grande aliado para quem deseja diminuir o consumo de doces e carboidratos, por dar a sensação de saciedade maior e enganar as papilas gustativas, reduzindo a compulsão. Assim, sempre que der vontade de comer carboidrato, é recomendado consumir uma colher de óleo de coco.

CAPÍTULO 2

Pesquisa de ponta sobre o açúcar pode revolucionar sua saúde

Cientistas preveem que o próximo grande desafio das pesquisas científicas estará centrado no açúcar, e que as novas descobertas provavelmente vão mudar a maneira como o mundo enxerga a medicina e a saúde.

Elas já estão mudando a maneira como alguns médicos (os de pensamento mais inovador) abordam certas doenças – isso para não mencionar o tratamento preventivo geral. E, após essa leitura, elas também podem mudar a maneira com a qual você lida com sua saúde.

A próxima barreira da saúde

Muitos cientistas preveem que a próxima grande iniciativa da pesquisa científica será focada na glicobiologia, o estudo da função dos açúcares nos corpos de todos os seres vivos. Alguns acreditam que "o código do açúcar" é ainda mais complexo que o genoma e que pode ter um impacto ainda mais significativo na ciência e na medicina.

Pesquisas recentes buscam decifrar o código do açúcar. A gliconutrição é uma área da pesquisa nutricional que está em ascensão. E já é sabido que a deficiência de gliconutrientes está associada a uma larga gama de doenças.

A gliconutrição é relacionada a diversas condições, desde envelhecimento da pele até artrite reumatoide e câncer. Parece exagero, mas quando você começa a entender qual a atuação desses complexos de açúcar no corpo, percebe que deficiências de quaisquer um deles podem causar caos.

Açúcares essenciais podem ser mais vitais que ácidos graxos e proteínas

As pesquisas realizadas na última década constataram a existência de ácidos graxos e proteínas essenciais (aminoácidos); agora, estamos começando a entender que também há açúcares essenciais, chamados de monossacarídeos. Os oito monossacarídeos básicos são: glicose, galactose, fucose, manose, xilose, ácido n-acetilneuramínico (NANA), n-acetilglicosamina e n-acetilgalactosamina. Esses açúcares também funcionam como tijolos, pois constroem uma incontável variedade de moléculas complexas, chamadas de glicanos, glicoformas ou, simplesmente, cadeias de açúcar.

Essas cadeias de açúcar podem impactar a saúde da seguinte forma: se um vírus ou uma bactéria não consegue se ligar a uma célula, não poderá causar doenças, simples assim. As cadeias de açúcar podem funcionar para impedir que diversos tipos de vírus e bactérias se liguem às células em outras partes do corpo. Na verdade, as indústrias farmacêuticas estão despendendo muitos esforços para desenvolver medicamentos antiaderentes para tratar uma larga gama de doenças.

Mas há um papel ainda mais complexo que essas cadeias de açúcar podem desempenhar no corpo. Os glicanos formam uma cobertura de açúcar que envolve cada célula, além de ocupar também o espaço entre as células. Eles funcionam como uma espécie de super-rodovia da informação, regulando a comunicação dentro das células, entre uma célula e outra e em outros processos fisiológicos essenciais.

Decifrando o código do açúcar

Ao contrário do DNA, do RNA e das proteínas, a síntese dos glicanos não segue um padrão de emissão de cópias idênticas repetidamente. Pelo contrário, monossacarídeos podem se combinar de maneiras quase infinitas.

É por isso que muitos cientistas se referem à glicobiologia como "o código do açúcar". Cada uma dessas complexas combinações funciona como um código, enviando uma mensagem específica para um receptor específico, que podem ser outras células, substâncias dentro da célula, um hormônio ou proteína na circulação e, até mesmo, uma bactéria ou vírus invasor. As cadeias de açúcar desempenham um papel fundamental em praticamente todos os processos fisiológicos conhecidos: a resposta imune, a regeneração de tecidos, a replicação e o crescimento das células... a lista não acaba.

Essa impressionante capacidade de variação é a força e a fraqueza dos glicanos. Por um lado, de acordo com os cientistas, "o seu potencial [...] supera aquele dos ácidos nucleicos e das proteínas". Por outro, basta um pequeno deslize no complexo processo de construção dos glicanos para que as coisas deem muito errado.

Não é possível conseguir o suficiente apenas pelos alimentos

Infelizmente, existem muitas oportunidades para que as coisas deem errado. As pessoas só consomem quantidades suficientes de glicose e galactose, os dois primeiros dos oito monossacarídeos básicos necessários para a construção desses complexos glicanos. Você pode conseguir um pouquinho dos outros seis por meio da dieta, mas os métodos modernos de agricultura, o processamento e a contaminação química eliminam esses nutrientes dos alimentos.

Pense nas vitaminas e minerais necessários para que seu corpo se mantenha saudável: no mundo que vivemos, é praticamente impossível obter todas as vitaminas necessárias apenas por meio da alimentação.

Apesar do corpo conseguir operar sem suplementos vitamínicos, funcionar dessa maneira tem seu preço: abrem-se as portas para doenças.

O mesmo acontece com os açúcares essenciais. Quando é obrigado, o corpo consegue sintetizar os monossacarídeos faltantes para construir essas complexas glicoformas. Mas esse processo de conversão tira a energia e a atenção de necessidades mais urgentes – e aumenta o risco de erros críticos no processo.

Imagine como uma pequena letra pode mudar completamente o significado de uma palavra e como apenas um pequeno traço de lápis pode transformar uma letra em outra. O mesmo acontece com a comunicação celular. Na construção do complexo código do glicano, um pequeno erro pode alterar todo o resultado.

Se uma célula tem a intenção de comunicar a outra que é "amiga", mas a estrutura da sua molécula, devido a uma conversão imperfeita, diz que é "inimiga", então a célula será destruída, apesar de ser uma célula completamente saudável e normal. E, como você pode imaginar, essa pequena falha na comunicação pode causar sérios problemas.

O papel do açúcar no envelhecimento, em doenças autoimunes e até mesmo no câncer

Apesar de muita pesquisa ainda ser necessária para que se decifre o código do açúcar, há um grande corpo de evidências que validam a ideia de que fornecer monossacarídeos suplementares ao corpo pode melhorar a comunicação celular e impactar diversos problemas de saúde – desde coisas aparentemente pequenas, como o envelhecimento da pele e infecções bacterianas até doenças debilitantes como a distrofia muscular, a aterosclerose, a doença de Alzheimer e o mal de Parkinson.

Vários estudos demonstram como diversos monossacarídeos e cadeias de açúcar desempenham um papel importante em doenças autoimunes. Estudos atestam, por exemplo, que pacientes

com artrite reumatoide (AR) têm um volume muito alto de moléculas de imunoglobina G desprovidas de galactose.Além disso, as glicoproteínas dos pacientes com AR apresentam uma captação anormal de fucose, outro monossacarídeo essencial. Pessoas com lúpus apresentam deficiência de manose. Pessoas com esclerose múltipla (EM) apresentam níveis anormais de absorção e excreção de xilose.

Outras pesquisas demonstraram que células cancerígenas contêm estruturas de glicanos diferentes das estruturas das células normais, as quais impulsionam a progressão do câncer. Os glicanos das células cancerígenas podem estimular a metástase ao ajudar que elas se liguem aos tecidos, e podem estimular a angiogênese (formação de novos vasos sanguíneos), o que ajuda o câncer a crescer e se alastrar.

Como você pode perceber pela lista extensa e diversificada, esse novo campo de estudo possui múltiplas implicações. Ano passado, a revista *MIT Technology Review* incluiu a glicologia em sua lista das "10 Novas Tecnologias que Mudarão o Mundo". A indústria farmacêutica está trabalhando arduamente para criar, em seus laboratórios versões sintéticas desses glicanos essenciais. A indústria farmacêutica, é claro, precisa de uma versão sintética para conseguir patentes – e obter lucro.

Mas lembre-se: todos esses açúcares essenciais já existem na natureza – de maneira pura e não patenteável. Isso significa que você não precisa esperar dezenas de cientistas completarem suas pesquisas de documentação de cada detalhe do código do açúcar. Assim como você também não precisa esperar que um remédio farmacêutico esteja disponível para tratar uma doença já existente em seu corpo.

Gliconutrientes salvam paciente à beira da morte

Existe um suplemento gliconutricional que contém os oito monossacarídeos essenciais. Os experimentos mostram que após apenas alguns meses de suplementação já é possível perceber resultados em pacientes com uma doença crônica da pele chamada foliculite, uma inflamação dos folículos capilares. Este nutriente também está sendo utilizado em pacientes com uma doença inflamatória similar à artrite.

O relato de James, paciente que sofreu queimaduras de segundo e terceiro grau em quase 30% do corpo e foi tratado com este suplemento, é surpreendente.

Quando James foi levado ao hospital após seu acidente, os médicos disseram que ele precisaria de doses cavalares de antibióticos para prevenir uma infecção, e de enxertos de pele para cicatrizar as queimaduras. Eles também disseram que James teria que permanecer no hospital por, pelo menos, duas semanas. James contou que, após se tratar com os gliconutrientes, deixou o hospital em menos de uma semana, sem quaisquer antibióticos ou enxertos de pele. Ele também contou que sua pele cicatrizou completamente, sem nenhuma marca residual.

Há médicos que utilizam a terapia gliconutriocional em pacientes com esclerose lateral amiotrófica (também conhecida como ELA ou doença de Lou Gehrig), asma e cardiomiopatia. Mas a eficácia do gliconutriocional se mostrou mais impressionante quando envolveu um paciente que sofria da síndrome do choque tóxico estreptocócico (apesar do choque tóxico ter sido associado, inicialmente, ao uso de absorventes internos, atualmente, os médicos sabem que se trata de uma infecção sanguínea, causada pelas bactérias estafilococos e estreptococos, que pode atingir qualquer um).

O paciente mencionado anteriormente, que sofria da síndrome do choque tóxico estreptocócico estava "à beira da morte". Após algumas semanas lutando contra a doença em casa e, depois de diversos dias no hospital, em um agressivo tratamento com antibióticos, o paciente estava se deteriorando rapidamente e apresentando

falência múltipla dos órgãos. Um dos médicos que cuidava dele solicitou autorização da família para tratá-lo com gliconutrientes. A família concordou e, apenas algumas horas depois de administrar uma grande dose de gliconutrientes por meio do tubo de alimentação, o paciente começou a apresentar melhora.

Já tomou seus "multiglicanos" hoje?

Muitos médicos, ao verem os resultados, concordam que os gliconutrientes devem ser utilizados num grande espectro de terapias preventivas. Assim como o multivitamínico diário já conseguiu ampla aceitação, os defensores da gliconutrição acreditam que um dia a medicina convencional reconhecerá os benefícios dos "multiglicanos" diários. Ao utilizar um suplemento multiglicano diariamente, talvez nós possamos prevenir um vasto número de erros de comunicação entre as células, que podem causar reações alérgicas, um sistema imunológico deficiente e, até mesmo, doenças fatais.

Forneça os gliconutrientes necessários para o seu corpo

Existem monossacarídeos provenientes de fontes naturais. São gliconutrientes do alerce, da aloe vera, da árvore de rhus, do arbusto do astrágalo, da bactéria *Xanthomonas campestris*, do arbusto de acácia e até mesmo de conchas do mar – ingredientes combinados para fornecer os açúcares construtores necessários ao corpo. Converse com o seu médico sobre a utilização.

CAPÍTULO 3

Mantenha as taxas de açúcar no sangue saudáveis de uma vez por todas

Não importa o quanto tente, você está sempre atrás na batalha contra o açúcar no sangue. Comer alimentos sem gosto e lidar com a temida esteira elétrica não estão ajudando o suficiente.

Você está com medo das consequências da alta taxa de açúcar no sangue?

Elas virão, a menos que você encontre uma maneira de manter a taxa de açúcar em níveis saudáveis e dentro da normalidade. Rapidamente.

Parece uma tarefa impossível. Mas três produtos naturais, combinados com uma alimentação saudável e exercícios podem alcançar o impossível.

A solução escondida que ajuda a protegê-lo dos efeitos da alta taxa de açúcar no sangue

Quando a batalha contra as altas taxas de açúcar no sangue se inicia, todas as células estão cercadas por sangue cheio de glicose. E, apesar de muitas células conseguirem ignorar esse açúcar em excesso – mantendo a normalidade de seus níveis internos de glicose – algumas simplesmente fracassam. Essas células acabam ficando com muito açúcar em seu interior, e é aí que os problemas realmente devastadores começam.

O excesso de açúcar no interior das células cria espécies reativas de oxigênio (ROS). Isso causa o estresse oxidativo, que danifica e envelhece as células e os tecidos que as cercam.

Porém, pode haver uma maneira de ensinar as células a lidarem com o excesso de açúcar e permanecerem saudáveis. Os japoneses já haviam feito essa descoberta nos anos 1950 e os médicos europeus já utilizam esse tratamento há décadas. Então, por que essa resposta não está sendo utilizada? O dinheiro deve ser uma das explicações.

Vamos às soluções.

A solução pode ser a benfotiamina, uma forma específica da tiamina (também conhecida como vitamina B1). O que torna essa vitamina diferente da tiamina padrão é a maneira que o corpo a processa: a benfotiamina é lipossolúvel, o que significa que o corpo pode absorvê-la e utilizar mais desse nutriente essencial do que em sua forma natural aquassolúvel (que é eliminada do sistema antes que tenha a chance de funcionar).

Uma pequena quantidade de benfotiamina pode ajudar a impedir que a glicose em excesso danifique as células... e também demonstrou, em estudos *in vitro*, que pode proteger os tecidos dos órgãos que lutam para lidar com o excesso de açúcar no sangue.

As células não conseguem lidar com o açúcar sem a tiamina

Apesar de você quase nunca ouvir falar a respeito dela, seu corpo necessita de tiamina – especialmente se precisa lutar para manter a taxa de açúcar no sangue sob controle. A tiamina desempenha um papel fundamental no metabolismo de carboidratos dentro de cada célula do corpo, e é esse o processo que ajuda as células a lidar com o açúcar.

Desse modo, possuir os níveis adequados de tiamina no corpo pode ajudar a proteger a células do dano oxidativo causado por picos da taxa de açúcar no sangue.

O problema é que praticamente todos os suplementos de tiamina são aquassolúveis, então o corpo os elimina rápido demais. Mas a benfotiamina resolve esse problema.

Devido a sua estrutura especial, essa forma de tiamina tem uma absorção muito melhor do que os típicos suplementos da substância. Isso fornece à benfotiamina muito mais tempo para trabalhar nas células, ajudando-as a lidar com a glicose de maneira muito mais eficaz. Apesar das pesquisas ainda serem preliminares (é necessária a realização de estudos com humanos para confirmar os resultados),

a benfotiamina parece permitir que a tiamina estimule a atividade de certas enzimas, como a transcetolase. A transcetolase ajuda as células a utilizarem a glicose de maneira apropriada, em vez de permitirem que ela fique por lá causando problemas.

Quando os níveis de transcetolase aumentam, as células têm mais facilidade de lidar com o excesso de glicose, passo essencial para a manutenção de taxas de açúcar saudáveis. Mas os benefícios da benfotiamina não param por aí. Ao redirecionar a glicose para longe de rotas prejudiciais, o nutriente pode ajudar a proteger as células dos rins, olhos, nervos e coração dos danos causados pelo excesso de açúcar.

Quando há excesso de glicose nas células, pode haver uma reação entre a glicose e as proteínas que criam os produtos finais da glicação avançada (AGEs). Mas o que são esses produtos finais? Os AGEs literalmente fazem o corpo envelhecer de maneira precoce. A benfotiamina parece estimular a atividade de certas enzimas que impedem a reação química que cria os AGEs, encaminhando o excesso de glicose para uma rota mais segura – uma que pode até ajudar a reparar as células.

Diversos estudos demonstram quão protetora a benfotiamina pode ser

Esse supernutriente faz o mesmo trabalho que a vitamina B1, mas é muito melhor. Há diversos estudos que demonstram sua impressionante capacidade de ajudar na proteção contra os efeitos dos picos de açúcar no sangue, mas vamos mencionar apenas os melhores.

Quando os pesquisadores analisaram os estudos sobre a benfotiamina, descobriram que ela parece impedir que os danos oxidativos induzidos pelo açúcar ocorram. Ela ameniza os efeitos prejudiciais de níveis elevados de glicose. Estudos in vitro demonstraram que os nutrientes podem proteger as células endoteliais (células especiais que se alinham dentro dos vasos sanguíneos) dos efeitos de taxas

altas de açúcar no sangue. Isso é importante porque essas células especiais desempenham um papel importante na formação de vasos sanguíneos saudáveis.

Mas a proteção da benfotiamina não se limita aos vasos sanguíneos. Um estudo *in vitro* demonstrou que ela também pode ajudar a proteger os olhos, preservando a visão. A benfotiamina pode impedir que as células da retina (uma parte importantíssima da visão) morram devido à exposição a níveis elevados de glicose no sangue.

Um estudo realizado com ratos demonstrou que três rotas bioquímicas potencialmente prejudiciais, ativadas pelas taxas elevadas de açúcar no sangue, foram "normalizadas" com o uso de benfotiamina. Isso foi mais evidente nos olhos: as retinas se assemelhavam a retinas normais. Uma análise microscópica revelou que as retinas dos animais tratados com benfotiamina haviam sido protegidas dos efeitos das altas taxas de açúcar no sangue.

Além disso, outro estudo *in vitro* demonstrou que a benfotiamina concedeu fortes propriedades antioxidantes às células dos rins. E há, também, os benefícios que ela pode trazer às células do coração (que também precisam de proteção contra os picos dos níveis de glicose):

- Um tratamento de duas semanas com benfotiamina melhorou a função cardíaca de camundongos.
- Pesquisadores descobriram que o tratamento com benfotiamina ajudou a reduzir o estresse oxidativo e a manter níveis apropriados de cálcio no coração de camundongos – o coração simplesmente não consegue bater se os níveis de cálcio não estiverem bem regulados.

Apesar da benfotiamina poder ajudar a manter saudáveis nervos, coração, rins e outros órgãos vitais ao reduzir o estresse oxidativo causado por picos de açúcar no sangue, ela não tem eficácia demonstrada na manutenção constante de níveis saudáveis de glicose no sangue.

Para essa função, há um segundo nutriente importante.

Ingrediente surpreende pesquisadores com seus poderes sobre a insulina

Nenhuma fórmula para combater a elevação do açúcar estaria completa sem um ingrediente que ajuda na obtenção de níveis saudáveis de glicose no sangue.

Foi há mais de uma década que a canela ganhou destaque como reguladora do açúcar no sangue. E, como acontece com muitos remédios naturais, ela foi descoberta por acidente.

Dr. Richard Anderson, cientista da USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos), contou exatamente como se deparou com esse tempero que tem o poder de acabar com o açúcar.

Ele estava estudando as conexões entre as dietas com baixo teor de cromo (falaremos mais sobre o cromo em um instante) e a elevação das taxas de açúcar no sangue, e fez uma descoberta revolucionária. Como parte de seu estudo, precisou pensar em comidas saborosas que não contivessem cromo... e foi assim que a torta de maçã se tornou parte do menu. Surpreendentemente, a torta de maçã aumentou muito a atividade da insulina. Após descobrir que as maçãs não poderiam ser o catalisador desse efeito, os pesquisadores começaram a analisar a canela e mudaram para sempre a história do controle das taxas de açúcar no sangue.

De acordo com o Dr. Anderson, "ao melhorar o funcionamento da insulina, muitas coisas também melhoram". Ele explicou que os componentes da canela demonstraram, em estudos in vitro, inibir as enzimas quinases, que diminuem a atividade dos receptores de insulina. A inibição dessas enzimas, por sua vez, pode aumentar a sensibilidade do corpo à insulina, o que ajuda a manter taxas saudáveis de açúcar no sangue.

A canela pode aumentar a atividade de insulina e manter a taxa de açúcar no sangue sob controle

Vamos aos fatos. A canela:

- Ajuda na atividade da insulina.
- Estimula a sensibilidade dos receptores celulares, o que ajuda as células a metabolizarem melhor o açúcar.
- Reduz os níveis de glicose de jejum (em um estudo, a redução chegou a 29%).
- Mantém uma pressão arterial saudável.

Uma das funções mais importantes da canela é auxiliar o corpo a utilizar sua própria insulina para controlar o açúcar no sangue de maneira mais eficaz, e ela faz isso de duas formas. Primeiramente, compostos únicos chamados de polímeros tipo A estimulam a atividade da insulina. Um estudo *in vitro* apontou que esses polímeros aumentaram a atividade da insulina em vinte vezes – isso é o mesmo que 2.000%!

Em segundo lugar, aumentando a sensibilidade dos receptores celulares que cuidam do metabolismo do açúcar, o que foi comprovado em estudo com animais e extrato de canela.

Nesse estudo de três semanas, ratos receberam 30mg ou 300mg (por quilo de peso corpóreo) de extrato de canela, ou então um placebo, diariamente.

Depois, ratos receberam injeções de glicose e insulina, de modo que os pesquisadores pudessem acompanhar como a insulina responderia. Os ratos do grupo que recebeu 300 mg/kg apresentaram uma elevação de 33% na ativação de receptores celulares – o que significa que o extrato de canela ajudou a melhorar a maneira como os corpos administraram sua glicose.

Um estudo com humanos randomizado e controlado com placebos, publicado em 2003 no *Diabetes Care*, constatou ainda mais benefícios. Esse teste de 60 dias, que contou com 60 participantes, divididos em 6 grupos, cada um com um tratamento distinto, apontou que os indivíduos dos grupos que foram tratados com canela apresentaram níveis mais saudáveis de colesterol e triglicérides após 40 dias (um ótimo

efeito colateral!). Além disso, também apresentaram uma melhora significativa no nível de glicose de jejum – quedas entre 18% e 29%. Mas há algo ainda melhor: a redução das taxas de açúcar perdurou por 20 dias após a interrupção do tratamento (isso aconteceu apenas com o grupo que recebeu a dose mais baixa – 1g de canela ao dia).

Cromo – você não consegue produzir o fator de tolerância à glicose sem ele

Nós já mencionamos o cromo antes, mas esse mineral essencial merece sua própria análise. Desde os anos 1950, os cientistas sabem que o cromo desempenha um papel essencial no controle da taxa de açúcar no sangue. Sem ele, o corpo não consegue produzir uma substância chamada "fator de tolerância à glicose".

A maior potência é obtida pelo picolinato de cromo. Mas de que tipo de potência estamos falando?

O cromo eleva o número de receptores de insulina no corpo, além de melhorar sua performance.

Em 2009, um estudo com humanos, controlado com placebos, verificou que 46% dos indivíduos do grupo que receberam o tratamento com picolinato de cromo (com doses diárias de 1.000 mcg, durante 24 semanas) demonstrou "melhora na sensibilidade à insulina".

Em 1998, uma análise demonstrou que o cromo estimulou a tolerância à glicose em nove estudos e que promoveu níveis mais saudáveis de colesterol em cinco estudos.

Em 2005, um estudo com animais verificou que o picolinato de cromo pareceu estimular o funcionamento saudável dos rins em camundongos com taxas elevadas de açúcar no sangue.

Em um estudo com humanos, realizado em 1997, pesquisadores perceberam uma redução definitiva da glicose no sangue de indivíduos que receberam 1.000mcg de cromo diariamente, durante quatro meses.

Lembrando que a suplementação sempre precisa de suporte e acompanhamento especializado. Converse com o profissional que te acompanha.

CAPÍTULO 4

Dobre suas chances de derrotar esse líder em causa de mortes

Há uma procura insana por produtos botânicos que possam, ao mesmo tempo, ajudar a controlar as taxas de açúcar no sangue e regenerar os órgãos responsáveis pelo controle dessas taxas. E isso não apenas em pessoas diabéticas ou pré-diabéticas, mas em todos que possuem uma alimentação inadequada.

Diversas plantas, incluindo o cardo mariano, o melão-de-são-caetano, o gingseng e a aloe vera, são utilizadas para controlar a taxa de açúcar no sangue. A medicina ayurvédica possui mais de 44 fórmulas e terapias fitoterápicas diferentes para a diabetes. Tanto o feno-grego, como a gymnema, por exemplo, são provenientes dessa tradição. E já foram objeto de 30 estudos com diferentes níveis de rigor científico tanto na literatura indiana, quanto na ocidental.

Há, ainda, o cacto nopal que vem da tradição do sudoeste americano e do México. As pesquisas sobre esse vegetal são promissoras, mas ainda incompletas.

Vale mencionar que diversos desses produtos, além de afetarem as taxas de açúcar no sangue, também impactam a hipertensão e os níveis anormais de lipídios no sangue, ambos característicos da condição de pré-diabetes. Há evidências de que um deles regenera as células do pâncreas o que, por sua vez, facilita a obtenção de níveis mais saudáveis de insulina. Vamos nos aprofundar em alguns destes produtos.

A taxa de açúcar no sangue despenca 30% com apenas uma planta

As sementes do feno-grego (*Trigonella foenum-gracum*) têm sido utilizadas há muito tempo na Índia, na África e no Oriente Médio para tratar problemas gastrointestinais, doença da gota, ferimentos, hiperlipidemia e diabetes. Um estudo clínico de 1939 aponta que o feno-grego ajuda a normalizar a maneira como o corpo absorve e utiliza a glicose. As sementes contêm um tipo raro de fibra que forma um gel dentro do estômago, reduzindo sua capacidade de absorver o açúcar

e a gordura. Esse gel também faz com que você sinta seu estômago mais cheio, de maneira mais rápida e prolongada, impulsionando a perda de peso.

Em média, os participantes de testes clínicos com o feno-grego apresentaram uma redução de 30% no nível de glicose de jejum, de 20% a 35% na taxa de açúcar no sangue após comer, e de 12% na hemoglobina A1c. (O teste A1c avalia a gravidade da diabetes ao medir a quantidade de moléculas de açúcar ligadas aos glóbulos vermelhos.). Em um estudo, os participantes apresentaram uma redução de 54% da glicosúria (glicose presente na urina).

Outros testes clínicos, feitos na década de 90, demonstraram que o feno-grego pode reduzir o colesterol total, o colesterol LDL e os níveis de triglicérides, especialmente em indivíduos sofrendo de doença arterial coronária e de diabetes tipo 2. Em suma, ele pode ajudar diabéticos a reduzir tanto a taxa de açúcar quanto o nível de lipídios no sangue.

No entanto, as notícias não são de todo positivas.

A planta tem um sabor extremamente amargo e causa mau cheiro no suor e na urina. O feno-grego pode desencadear alguns efeitos colaterais, como cãibras, diarreia, flatulência e outros distúrbios gastrointestinais. Porém, empresas já investiram em pesquisas para conseguir extrato do feno-grego para diminuir alguns dos efeitos colaterais (principalmente o gosto e o odor), e concentrou o ingrediente ativo, tornando a dose diária necessária a menor possível. O feno-grego, no entanto, ainda é contraindicado em algumas circunstâncias. Por conta de seu alto teor de fibras, ele pode alterar a absorção de outros medicamentos (como anticoagulantes, inibidores da monoamina oxidase e remédios para hipoglicemia).

A planta "destruidora do açúcar" faz os doces ficarem amargos

A *Gymnema sylvestre*, videira amadeirada que vem sendo utilizada na medicina indiana há mais de 2 mil anos, é popularmente conhecida como "a destruidora do açúcar". Um peptídeo encontrado na planta bloqueia certos receptores em nossas papilas gustativas e faz com que o açúcar perca o seu sabor doce na língua. Mas a *gymnema* faz muito mais para aliviar os sintomas da diabetes.

O ácido gimnêmico (um ingrediente chave) preenche os receptores de açúcar no intestino, tornando-os indisponíveis para os açúcares ingeridos. Se o açúcar não for digerido, não é filtrado até a corrente sanguínea. Estudos clínicos também indicam que a gymnema restaura as células beta do pâncreas (envolvidas na produção de insulina), estimula a liberação de maiores quantidades de insulina e aumenta a permeabilidade das células, de modo que elas absorvam mais insulina.

Diversos estudos clínicos aferiram os efeitos da gymnemanas diabetes tipo 1 e 2. Pessoas com diabetes tipo 1 que receberam 400mg, por períodos de 6 a 30 meses, apresentaram uma redução média de 52,6% na taxa de açúcar no sangue. A maior parte dos participantes de um estudo de 18 meses apresentou uma significativa e consistente redução da taxa de açúcar no sangue e pôde diminuir sua medicação. Cinco desses participantes puderam descontinuar o tratamento com a insulina e, ainda assim, manter taxas adequadas de açúcar no sangue apenas com os 400mg diários de extrato de *Gymnema sylvestre*.

Até esta data, não houve qualquer relato de efeitos colaterais adversos, e a planta não é contraindicada em nenhum caso. Não houve nenhum teste, no entanto, para determinar se ela pode ser consumida por mulheres grávidas.

Segredo ancestral para o controle do açúcar no sangue também reduz a pressão arterial e o colesterol

Você provavelmente nunca ouviu falar da konjac, mas ela vem sendo utilizada como um alimento curativo no Japão há mais de 1.000 anos – e também já passou pelo crivo de diversos testes clínicos. Em um teste de 65 dias, 72 pacientes com diabetes tipo 2, tratados com a konjac, apresentaram uma queda média de 51,8% na glicose de jejum e de 84,6% na taxa de açúcar no sangue após comerem. Em um teste de 8 semanas, indivíduos pré-diabéticos obtiveram melhoras nos níveis de colesterol e na taxa de açúcar no sangue. Em média, houve redução de 12,4% do colesterol total, 22% do colesterol LDL e de 22,2% da relação entre o colesterol LDL e o HDL.

Mas também há relatos de outros benefícios trazidos pela konjac. Pacientes com diabetes tipo 2, hipertensão e elevação do colesterol apresentaram uma redução de 6,9% na pressão arterial sistólica após a suplementação com a konjac. Vinte indivíduos obesos que tomaram a konjac por oito semanas perderam, em média, 2,5 kg, apesar de não terem alterado a dieta ou a rotina de atividades físicas. Eles também apresentaram reduções significativas dos colesteróis total e LDL.

Pesquisadores da Universidade de Toronto concluíram que o extrato de konjac mannan é, entre duas a quatro vezes, mais eficaz na redução do colesterol que a pectina, o psyllium, a goma guar, a aveia e outras fibras. Ele é comprovadamente tão eficaz na redução do colesterol LDL quando as drogas à base de estatina, além de ser tão eficaz quanto alguns redutores de glicemia convencionais.

Remédio indiano rico em fibras soluciona o espinhoso problema da conversão do açúcar e da gordura

As folhas do cacto nopal, comumente conhecido como figueira-da-índia, são consideradas um alimento curativo pelos nativos do México e do sudoeste dos Estados Unidos. Não há muitas pesquisas clínicas acerca dos efeitos medicinais da planta, mas evidências empíricas e diversos pequenos estudos apontam que comer as folhas junto com as refeições pode ajudar a reduzir os níveis de glicose no sangue. Pessoas com diabetes tipo 2 apresentaram reduções de 10% a 20% da taxa de açúcar no sangue após ingerirem o nopal. Os pesquisadores ainda não sabem ao certo como o nopal funciona, mas acreditam que a redução do açúcar seja efeito do alto teor de fibras, o que inibe a absorção da glicose no trato intestinal.

Um corpo de pesquisa maior indica que o nopal também pode reduzir níveis de colesterol e triglicérides. Pesquisadores sugerem que ele faz isso ao eliminar o excesso de ácido biliar (que se transforma em colesterol) e inibir a conversão do açúcar no sangue em gordura.

CAPÍTULO 5

Extrato de chá de ervas ajuda pacientes a perderem peso

A diabetes aflige mais de 13 milhões de brasileiros, segundo Sociedade Brasileira de Diabetes. Alimentação inadequada – comidas processadas com alto teor de açúcar, pouca fibra e quase nenhum nutriente – combinada a um estilo de vida sedentário faz com que a doença se alastre rapidamente. Mas a diabetes tipo 2 (sem dependência de insulina) não acontece da noite para o dia. Geralmente, leva de cinco a dez anos até que um conjunto de circunstâncias recorrentes cause os danos que resultam na doença.

O Dr. Gerald M. Reaven, do Centro Médico da Universidade de Stanford, cunhou o termo "Síndrome X" para descrever o distúrbio nas taxas de açúcar no sangue que causa a diabetes tipo 2. Se você tem a "Síndrome X", significa que você é resistente à insulina, e essa é uma situação perigosa. A insulina processa o açúcar no sangue e o converte em glicogênio, que fica armazenado no fígado e nos músculos para utilização posterior.

Quando há resistência à insulina, as células não respondem à produção de insulina rápido o suficiente e a taxa de açúcar no sangue fica elevada por períodos mais longos. Então, o corpo percebe que há açúcar demais no sangue e produz ainda mais insulina.

Em vez de processar o açúcar com a insulina extra, o corpo responde de maneira negativa e mantém a taxa de açúcar elevada. Esse ciclo sem fim aumenta a resistência à insulina e as taxas de açúcar no sangue sobem. Como resultado, as células não recebem a energia de que precisam – e você fica cansado e sonolento. O corpo responde a esse estado criando mais desejo por combustível em forma de açúcar. Então, você come novamente, inundando o sistema com ainda mais glicose e caminhando em direção à diabetes tipo 2.

Apesar de pessoas com diabetes tipo 2 normalmente produzirem insulina, seus corpos não conseguem processá-la de maneira eficaz. Em alguns casos, pessoas com diabetes tipo 2 podem não produzir quantidades suficientes de insulina e por isso necessitarem de medicamentos orais ou injeções. Essas pessoas, com certeza, se beneficiariam de nutrientes naturais que ajudassem seu corpo a

transportar a glicose para fora do sangue e convertê-la em glicogênio para armazenamento.

Se você tem a "Síndrome X", é muito provável que também tenha triglicérides e LDL ou VLDL (colesterol "ruim") elevados, hipertensão e pouco HDL, além de um retardo no processo de eliminação da gordura do sangue.

Fatores que aumentam o risco de desenvolvimento da "Síndrome X" incluem estresse, obesidade, sedentarismo, consumo elevado de carboidratos ou álcool, dieta pobre em fibras, ovários policísticos e tabagismo. Se você estiver no grupo de risco de desenvolvimento da "Síndrome X" e não fizer nada para mudar a situação, é provável que desenvolva a doença.

Apesar de muitos dos fatores de risco poderem ser eliminados por meio de mudanças de estilo de vida, a redução das taxas de açúcar no sangue não é fácil para quem é resistente à insulina. Quer dizer, agora tudo mudou.

Banaba reduz a taxa de açúcar no sangue em 32% - em apenas três semanas

A banaba (*Lagerstroemia speciosa*) é uma planta medicinal comumente encontrada nas Filipinas e no sudeste da Ásia. Sua folha é utilizada para fazer um chá que combate a diabetes e as altas taxas de açúcar no sangue. Pesquisadores descobriram que o ácido corosólico é o ingrediente ativo das folhas. A partir dessa informação, os farmacêuticos padronizaram um extrato.

Uma pesquisa feita em Estados Unidos, utilizou o extrato em testes com humanos e com animais para determinar se seus efeitos poderiam auxiliar na redução da taxa de açúcar no sangue de pessoas com diabetes tipo 2 leve ou moderada.

Os 22 pacientes diabéticos tipo 2 receberam 16 mg, 32 mg ou 48 mg da substância ao dia. A redução dos sintomas foi impressionante.

Os pacientes que receberam 48 mg ao dia obtiveram as maiores reduções da taxa de açúcar no sangue. Após apenas 20 dias, suas taxas foram reduzidas, em média, em 32%. Eles também perderam peso: em média 1 kg, sem qualquer alteração na dieta ou na prática de atividade física.

O extrato de banaba auxilia a perda de peso sem alterar taxas normais de açúcar no sangue

Para determinar se a perda de peso poderia ocorrer em não diabéticos que ingerissem o extrato, 10 indivíduos que não possuíam qualquer histórico de distúrbios relacionados ao açúcar no sangue receberam doses de 48 mg de banaba durante 30 dias. No fim do período de testes, a redução média do peso dos indivíduos foi de 1,08 kg. Duas semanas após o período de testes, os pacientes não haviam apenas mantido o novo peso, mas tinham perdido ainda mais peso! A média de perda de peso passou a ser 1,17 kg. Nenhuma das pessoas apresentou hipoglicemia (pouco açúcar no sangue), o que indica que o extrato de banaba não retira do sangue mais açúcar que o necessário.

A poderosa batata andina

Outra maneira eficiente de reduzir a glicemia é por meio do consumo de uma batata em especial, originária da região andina e introduzida no Brasil por descendentes japoneses por volta de 1989.

Visualmente, a batata yacon parece uma batata-doce e o que faz dela um achado terapêutico é justamente a sua composição. Ao contrário das batatas tradicionais, o tubérculo andino armazena os carboidratos na forma de frutano, e não de amido. Isso faz diferença por promover os seguintes efeitos:

- A metabolização praticamente não exige insulina

- Ela é composta por fibras alimentares que ampliam a sensação de saciedade, diminuindo a fome e a compulsão. Um excelente modo de diminuir a gordura e a inflamação

- Os compostos da yacon contribuem para o funcionamento do intestino e ainda diminuem o aporte glicêmico do organismo, o que faz com que a glicemia diminua, uma vez que a energia em excesso é eliminada ou enviada para os órgãos que precisam

Desta maneira, o seu consumo é recomendado no período da noite, em média de duas a três horas antes de dormir. Pode ser crua, batida com um suco de couve, ou cozida, e temperada com alecrim. Esta prática está totalmente alinhada a diversos ensaios científicos que já atestaram o impacto da yacon na baixa da glicemia e na melhora da insulina.

PARTE VIII

MEMÓRIA

CAPÍTULO 1

Fortifique sua memória com medicina ayurvédica

A cada ano, a chave do carro parece desaparecer com mais frequência.

Nomes de parentes distantes e de eletrônicos não vêm à mente quando você precisa deles.

Memórias de acontecimentos familiares ficam nebulosas.

Tarefas, como fazer a contabilidade doméstica ou preparar um jantar especial, se tornam mais difíceis e mais erros são cometidos. E um dia você começa a se perguntar se está com demência.

Praticantes da medicina ayurvédica (a medicina tradicional indiana) identificaram diversas ervas capazes de preservar a memória e a destreza mental e até de reverter alguns déficits cognitivos relacionados ao envelhecimento. Esses praticantes dizem que as ervas, usadas há séculos, podem neutralizar as principais causas de perda de memória, principalmente doenças, deterioração das células nervosas, deficiências nutricionais e estresse.

É terrível que nossa capacidade de manter uma boa memória diminua com a idade.

Em média, as pessoas perdem células nervosas a uma taxa de 1% ao ano, a partir dos 25 anos de idade.

Como consequência, quando temos 70 anos, já perdemos mais de um terço das células essenciais das funções da memória. A perda de memória pode ser aumentada por outros fatores: estresse, depressão, doenças (como diabetes e hipotireoidismo), deficiências nutricionais (principalmente de vitaminas B1 e B12) e certos remédios.

Traumas, derrames e ataques do coração podem reduzir o fluxo de oxigênio no cérebro, matando células e causando perda de memória. Infelizmente, o Alzheimer também causa perda extrema de memória em um a cada 10 americanos com mais de 65. Entre 2012 e 2015, a doença registrou aumento de 75% nos casos de internação nos hospitais brasileiros.

Diversas ervas ayurvédicas impactam o cérebro diretamente.

Por exemplo, a **Bacopa** impacta os processos cognitivos superiores ao rejuvenescer nervos e células nervosas. A **Gotu kola** ajuda a manter os microvasos do cérebro, melhorando a memória e a concentração.

O feijão-da-flórida é uma fonte natural de levodopa, que otimiza o sistema nervoso, incluindo o cérebro.

Outras ervas estimulam a função cognitiva ao fortalecer o sistema nervoso.

A **Ashwaganda** (ou ginseng indiano) combate o estresse, aumenta a memória e ajuda pessoas que sofrem de debilidade geral, exaustão ou fadiga induzida por estresse.

A **Salepo** é um estimulante nervoso. E a **Glória da Manhã** é um remédio antienvelhecimento que aumenta a memória e o intelecto ao reduzir a debilidade nervosa.

A DIETA CERTA PODE PRESERVAR SUA MEMÓRIA

Há diversas coisas que você pode fazer para recuperar as funções mentais perdidas e melhorar a concentração.

Exercícios diários são uma maneira excelente de aumentar a circulação e ajudam a aliviar o estresse e aumentar o oxigênio no cérebro.

Ervas, como o ginseng e a Ginkgo biloba, são usadas há século em muitas culturas e parecem aumentar a quantidade de sangue rico em oxigênio no cérebro. Suplementos, como a fosfatidilserina e o NADH são descobertas mais recentes que deixam o funcionamento do cérebro a todo vapor.

Por fim, uma dieta com bastante frutas e vegetais crus (as melhores fontes de antioxidantes), proteína suficiente (que ajuda a manter as células nervosas e os níveis de açúcar no sangue saudáveis) e peixes de água fria (que contêm ácidos graxos Ômega-3 e reduzem o risco de derrames, coágulos e ataques do coração) protegem contra muitas doenças que prejudicam a função cognitiva. Acrescentar de 500mg a 1.000mg de l-carnitina ajuda a transportar esses ácidos graxos para as células.

Algumas ervas também ajudam pessoas que sofrem com a perda de memória ou problemas de concentração resultantes do estresse. **Raiz de férula moschata,** por exemplo, é um tônico dos nervos conhecido por seu efeito calmante sobre a mente.

Novos estudos indicam que certas ervas ayurvédicas podem apresentar resultados positivos para condições severas, como Alzheimer e amnésia.

CAPÍTULO 2

Descoberta que aumenta a memória prova que a "ciência" está errada

Primeiro, você se esquece onde deixou os óculos... e os encontra no próprio rosto.

Depois, perde um compromisso porque se esqueceu de que era hoje... ou não consegue se lembrar do nome do conhecido que acabou de encontrar no mercado.

Por anos, a medicina convencional nos diz que esses momentos frustrantes e, por vezes, constrangedores são parte inevitável do envelhecimento. Eles nos dizem: "Aceite, não há nada a fazer".

Eles estão errados.

Uma combinação única de cinco estimulantes cerebrais naturais – pode fazer com que sua memória fique melhor hoje do que era ontem... adiando e, possivelmente, prevenindo completamente as frustrações da senilidade.

Vamos à descoberta.

O sonho 'impossível' da ciência de reconstruir células do cérebro

Cientistas acreditavam que você sempre teria as mesmas células cerebrais com as quais nasceu. Eles estavam errados.

Quando envelhecemos, naturalmente perdemos células cerebrais. Junto com elas, lá se vão os neuritos (os filamentos que se estendem a partir das células do cérebro). Neuritos compõem a rede que permite que as células de seu cérebro se comuniquem.

Perder neuritos desestabiliza o sistema de comunicação do cérebro, fazendo com que as células não se comuniquem com tanta eficiência ou rapidez. Isso causa todos os tipos de problemas no sistema nervoso, incluindo problemas comportamentais, cognitivos e de memória. Em resumo, aqueles momentos constrangedores.

Uma pesquisa revolucionária mostra que as células do cérebro podem se regenerar e reconstruir as conexões neurais... se houver condições adequadas.

Com um conjunto específico de nutrientes premium e fitoquímicos, seus neuritos podem ser renovados. Esse novo entendimento é essencial porque mais neuritos significa uma função cerebral mais forte.

Cinco ingredientes naturais trabalham juntos para manter sua mente ativa

Os cinco nutriente são:

- **Acetilcarnitina** aumenta os efeitos do fator de crescimento nervoso 100 vezes, permitindo que o corpo reconstrua as células do cérebro em qualquer idade.
- **Alginato de Acetilcarnitina** neutraliza a proteína do cérebro responsável pelo Alzheimer e age de forma sinergética com a acetilcarnitina.
- **Uridina** auxilia na reconstrução de neuritos, que previnem a perda de memória.
- **Gotu kola** melhora as habilidades mentais ao estimular o crescimento de neuritos em importantes áreas do cérebro.
- **Gingko biloba** extrato com grandes propriedades antioxidantes que protegem as células do cérebro do dano dos radicais livres e melhora o fluxo de sangue e o fornecimento de oxigênio ao cérebro.

Combinar esses cinco ingredientes tem um efeito fantástico no cérebro.

Além de melhorar a saúde das células cerebrais, a criação de neuritos pode aumentar seu poder de raciocínio, recuperar a memória, melhorar a concentração, inspirar a criatividade, melhorar o humor e melhorar até mesmo a audição e a visão.

Fator de crescimento nervoso é 100 vezes mais eficiente com a acetilcarnitina

O fator de crescimento nervoso é uma proteína produzida no cérebro que tem um grande impacto na qualidade e vitalidade das células. Até recentemente, ninguém sabia como estimular ou controlar sua produção.

Em 1991, alguns cientistas descobriram que um nutriente chamado acetilcarnitina aumentava os efeitos do fator de crescimento nervoso em 100 vezes... fazendo com que essa proteína naturalmente produzida fosse 100 vezes mais eficiente. Na época, considerou-se a descoberta apenas como uma observação curiosa, sem aplicação prática.

Alguns anos mais tarde, cientistas descobriram que outra forma da acetilcarnitina, o alginato de acetilcarnitina, mimetizava o efeito do fator de crescimento nervoso e poderia fazer com que os neuritos crescessem. Basicamente, o alginato de acetilcarnitina funcionava da mesma forma, como um fator de crescimento nervoso! Esse simples nutriente estimula a regeneração das células do cérebro.

E há um bônus: quando o alginato de acetilcarnitina e a acetilcarnitina foram testados em células cerebrais, eles melhoraram o desempenho um do outro.

O primeiro estimula a produção de receptores do fator de crescimento nervoso; o segundo se aproveita disso para produzir mais células cerebrais.

A dupla é bastante potente. Enquanto a acetilcarnitina sozinha estimulou o crescimento de neuritos em 5,6% em culturas com células cerebrais, a combinação aumentou o crescimento de neuritos em 19,5%. Mais de três vezes mais potência cerebral!

Prevenindo o Alzheimer e o envelhecimento do cérebro

Os benefícios do alginato de acetilcarnitina vão além de sua incrível habilidade de restaurar as células cerebrais. Talvez ele seja a maior arma na luta contra o Alzheimer. Como você sabe, cientistas acreditam que os maiores culpados por trás dessa condição debilitante sejam as placas de beta-amiloide. Essas placas, com frequência, são encontradas em grandes quantidades nos cérebros afetados pelo Alzheimer. Mas, em vez de remédios caros que tem efeitos colaterais, a resposta para se proteger dessa placa pode ser tão simples quanto o ACA... alginato de acetilcarnitina.

O alginato de acetilcarnitina, literalmente, protege seus neurônios contra danos nas células cerebrais causados pelas placas de beta-amilóide.

Um estudo constatou que o consumo desse ingrediente pode eliminar os efeitos da placa completamente. Quando cientistas adicionaram o beta-amiloide a culturas de células cerebrais saudáveis em laboratório, houve morte celular em oito dias. Mas, quando adicionaram o alginato de acetilcarnitina ao mesmo tempo, as células não morreram. O nutriente protegeu contra a toxicidade do beta-amiloide ao interromper seu impacto negativo sobre as células saudáveis.

Mas o sucesso não se resume ao laboratório. Testes clínicos de acetilcarnitina em humanos tiveram resultados promissores, como:

- Diminuição da dor e regeneração dos nervos em pacientes com neuropatia diabética.
- Melhoras consideráveis em pacientes com déficit cognitivo leve e com sintomas iniciais de Alzheimer.
- Redução de cansaço decorrente da síndrome da fadiga crônica e da esclerose múltipla.

Uridina aumenta a retenção de memória

Uridina é uma substância natural encontrada nos alimentos. Cientistas acreditavam que ela só era necessária para bebês, mas novas pesquisas demonstram que ela é essencial para a saúde do cérebro.

Mais e mais pesquisas estão demonstrando que precisamos da uridina durante toda a vida.

A uridina é nossa principal fonte de citidina. A citidina produz fosfatidilcolina, precursora do neurotransmissor necessário para uma boa memória e coordenação muscular. Níveis de fosfatidilcolina caem naturalmente com a idade, e essa redução desempenha um papel importante na perda de memória.

Sei que há muitos "palavrões" aqui, por isso vou ser direto: quando adicionamos mais uridina à dieta, a perda de memória pode se transformar em retenção de memória.

Estudos feitos para investigar a conexão entre células cerebrais e uridina começaram no ano de 2000. Um estudo constatou que a uridina era diretamente responsável pela regeneração das células cerebrais. Em 2005, outro estudo confirmou que a uridina aumenta o número de novos neuritos por célula e estimula a ramificação de neuritos – dois eventos essenciais para a retenção de memória. Ao aumentar a produção de fosfatidilcolina, a uridina promoveu o crescimento celular.

Gotu kola, a "erva cerebral" da Índia, repara células danificadas

A Gotu kola, uma planta nativa da Índia, é usada pela medicina ayurvédica há milhares de anos. Tradicionalmente, essa erva curativa é usada para distúrbios nervosos, como senilidade e epilepsia, e como um tônico cerebral para melhorar a memória. Mas seus benefícios não param por aí. Novas pesquisas indicam que a Gotu kola:

- Pode aumentar o poder de atenção.
- Pode melhorar a função cognitiva em pacientes com Alzheimer.
- Pode reduzir a ansiedade.
- Aumenta o poder de concentração.
- Pode aliviar sintomas de depressão, estresse e insônia.
- Melhora a capacidade de aprender.
- Pode melhorar o poder do fator de crescimento nervoso de estimular o crescimento de axônios (componente essencial do neurônio).

Pesquisas científicas sobre extratos de *Gotu kola* e seu impacto sobre o cérebro só começaram a ser realizadas de verdade nos últimos anos. Os estudos se concentram principalmente em como os extratos de *Gotu kola* impactaram a função cerebral e as mudanças estruturais nas células do cérebro.

Um dos mais importantes estudos realizados demonstrou claramente que a Gotu kola melhora a função cerebral em ratos. Nesse estudo, o extrato de *Gotu kola* foi administrado em ratos bebês e desencadeou ações fisiológicas que resultaram em maior função cerebral... basicamente, ratos mais inteligentes.

Outro estudo de referência mostrou que o extrato alcoólico de *Gotu kola*, adicionado às células cerebrais humanas (no laboratório) causou um grande aumento de crescimento de neuritos. E, quando o extrato foi adicionado à água de ratos velhos, eles apresentaram mais recuperação funcional e aumentaram a regeneração de neuritos. Os autores do estudo concluíram que o extrato de *Gotu kola* pode ser útil na aceleração do reparo de células cerebrais danificadas.

Erva antiga pode reverter o Alzheimer

O *Ginkgo biloba* é usado há muitos séculos para melhorar a memória e a função cognitiva, mas pesquisas modernas sobre o EGB (extrato de gingko biloba) só começaram no fim da década de 1950. Em 1965, o ginkgo biloba como o conhecemos hoje foi introduzido no mercado europeu, onde foi utilizado por mais de 30 anos para tratar problemas de circulação e distúrbios cerebrais, incluindo o Alzheimer.

Nos últimos 40 anos, houve mais de 300 testes clínicos com o ginkgo biloba, e as evidências são impressionantes: as excelentes propriedades antioxidantes do EGB protegem as células dos danos dos radicais livres, e o EGB melhora o fluxo sanguíneo e o fornecimento de oxigênio ao cérebro e por todo o corpo. Para a maioria das pessoas, isso significa um aumento das habilidades cognitivas.

E os resultados ficam ainda melhores: em outubro de 1997, o periódico da Associação Médica Americana publicou um estudo que testou o efeito do ginkgo biloba sobre o Alzheimer. Esse estudo durou 52 semanas e contou com 309 participantes. A conclusão: o ginkgo biloba é capaz de estabilizar e, em muitos casos, melhorar o desempenho cognitivo de pacientes com demência. No estudo, constatou-se que a erva impedia e até revertia o desenvolvimento do Alzheimer.

CAPÍTULO 3

Erva antiga pode deixar sua mente jovem novamente

Novas pesquisas trouxeram uma inovação no tratamento e na prevenção do envelhecimento cerebral. Essa inovação é um composto chamado huperzina-A, extraído da Huperzia serrata. Utilizada na medicina tradicional chinesa há séculos para o tratamento de febre e inflamação, esse composto demonstrou promover melhoras significativas no desempenho cognitivo e intelectual em pacientes com Alzheimer e declínio cognitivo relacionado à idade, e pode até melhorar a memória e a habilidade de aprendizado em pacientes saudáveis.

Alan P. Kozikowski, Ph.D. e professor de farmacologia no Instituto de Ciências Computacionais e Cognitivas da Universidade de Georgetown, em Washington, afirmou que "de acordo com pesquisas em animais, a huperzina-A pode desacelerar a progressão do Alzheimer. Em outras palavras, a huperzina-A possui atividade neuroprotetiva, o que faz com que esse suplemento se destaque em relação a outras modalidades de tratamento".

Pesquisadores no Instituto de Saúde Mental de Pequim conduziram um estudo de quatro semanas com a huperzina-A, que foi administrada em 101 pacientes com problemas de memória relacionados à idade. No início, nenhum dos pacientes tinha um nível normal de memória. No fim das quatro semanas, 70% dos que foram tratados com a huperzina apresentaram níveis normais de memória.

Como a huperzina-A funciona?

A Huperzina-A tem uma ação similar à de drogas usadas no tratamento do Alzheimer, no sentido de que é um poderoso inibidor de acetilcolina esterase (AchE).

AchE é uma enzima que destrói a acetilcolina e finaliza o sinal nervoso depois que ele foi transmitido. A acetilcolina, que é liberada na sinapse entre duas células nervosas, auxilia na memória e no aprendizado. Em alguns distúrbios de memória, como o Alzheimer, o impulso nervoso da memória é destruído antes que

seja recebido pela célula adjacente. Dessa forma, ao inibir a AchE, o impulso nervoso da memória é aumentado, resultando em uma memória e uma função cognitiva melhores.

De acordo com pesquisadores do Instituto de Ciências Weizmann, em Rehovot, Israel, e da Universidade de Georgetown, em Washington, a huperzina-A é superior às principais drogas de combate ao Alzheimer nos seguintes pontos:

- A Huperzina-A melhora a memória e a capacidade de aprendizado em ratos com mais eficiência que a tacrina.
- A Huperzina-A age especificamente sobre a AchE no cérebro em vez de sobre a AchE encontrada no resto do corpo.
- A Huperzina-A não se liga a receptores no sistema nervoso central, o que poderia causar efeitos colaterais negativos.
- Seus efeitos duram de 10 a 12 minutos mais do que os efeitos da tacrina e da fisostigmina.
- A Huperzina-A é menos tóxica do que as principais drogas, mesmo quando administrada em doses de 50 a 100 vezes maiores que a recomendada.

Outros poderosos protetores

Além da huperzina-A, existe a **fosfatidilserina (PS)** é um ácido graxo essencial, necessário para o funcionamento do cérebro. Ela mantém as membranas do cérebro fluidas e flexíveis, permitindo que as células absorvam nutrientes de maneira mais eficaz. Ele também estimula a atividade de neurotransmissores, os químicos "mensageiros" que veiculam sinais nervosos de célula a célula, literalmente, nos ajudando a pensar. Mais de duas dúzias de testes clínicos controlados demonstraram que a suplementação com a fosfatidilserina aumenta muito o aprendizado e a memória.

Em um estudo recente, feito com 149 pessoas com mais de 50 anos, que tinham perda de memória relacionada à idade, alguns

participantes tomaram 100mg de fosfatidilserina três vezes ao dia por 12 semanas, enquanto outros tomaram placebos.

No fim do experimento, as pessoas que tomaram a fosfatidilserina apresentaram melhora de 15% no aprendizado e em funções relacionadas à memória. As melhores evoluções foram observadas naqueles com as dificuldades mais severas. Além disso, esses benefícios significativos se mantiveram por quatro semanas depois que os pacientes pararam de tomar a fosfatidilserina. O psicólogo clínico Thomas Crook, um dos autores do estudo, disse que a fosfatidilserina "pode reverter aproximadamente 12 anos de declínio".

Em outro estudo de 12 semanas, 51 pessoas (com idade média de 71 anos) tomaram suplementos de fosfatidilserina e apresentaram melhoras na memória de curto prazo. Elas se lembravam mais facilmente de nomes e locais. Também se lembravam com mais detalhes de eventos recentes e conseguiam se concentrar melhor.

Ginkgo biloba é um conhecido remédio botânico usado no tratamento de doenças circulatórias, bastante valioso no tratamento do envelhecimento cerebral. Ginkgo melhora a circulação do cérebro e é um potente antioxidante, ajudando a prevenir oxidação de radicais livres no cérebro.

Rhododendron caucasicum, também conhecida como "snow rose" (rosa de neve, em tradução livre), cresce em altitudes que vão de 3 km a 9 km, na Cordilheira do Cáucaso, República da Geórgia (antiga União Soviética). Muitos cientistas acreditam que a *Rhododendron caucasicum*, que é consumida regularmente como chá Alpino, é uma das principais causas da incrível longevidade da população da Geórgia. (Um censo dos 3,2 milhões de habitantes identificou quase 23 mil cidadãos com mais de 100 anos.) Hospitais estrangeiros usam essa planta no tratamento de doenças do coração, artrite, gota, colesterol, pressão sanguínea, depressão, neurose, psicose e problemas de concentração.

Na década de 1950, cientistas soviéticos começaram a pesquisar a *Rhododendron caucasicum*. Nas quatro décadas seguintes, diversos testes clínicos exploraram os benefícios terapêuticos do extrato.

Ele se mostrou um excelente removedor de radicais livres (é um "ultraoxidante", de acordo com alguns pesquisadores), capaz de proteger o corpo de mutações celulares que podem enfraquecer o sistema imunológico e causar doenças do coração, câncer, derrames, falência renal e enfisema. Ele demonstrou ter uma habilidade impressionante (mais forte do que o extrato de semente de uva e o extrato da casca de pinheiro) de eliminar bactérias prejudiciais, enquanto permite a presença de bactérias boas (probióticas).

O *Rhododendron caucasicum*, no entanto, demonstrou habilidades especiais de proteger e tratar o cérebro. Pesquisadores descobriram que seu extrato melhora o sistema cardiovascular, aumenta o fornecimento de sangue aos músculos e principalmente ao cérebro. Estudos também demonstraram que o *Rhododendron caucasicum* aumenta a resistência do cérebro a desequilíbrios biológicos, físicos e químicos. No Primeiro Instituto Médico, de Moscou, pesquisadores trataram 530 pacientes com diversos tipos de neuroses e psicoses com Rhodendron caucasicum. Em 11 semanas, a maioria dos pacientes recuperou o pensamento consciente e demonstrou melhora nas habilidades mentais.

Licopeno é um poderoso antioxidante encontrado no tomate, no damasco e na melancia. Estudos de observação produziram evidências de que dietas ricas em licopeno podem reduzir o risco de câncer, principalmente tumores na próstata, no cólon, no estômago ou na boca. Pesquisadores também acreditam que o licopeno pode ajudar a prevenir catarata e degeneração macular (perda gradual de visão que é a principal causa de cegueira entre os americanos mais velhos).

Ácido alfa-lipóico é um ácido graxo que contém enxofre e que pode ser encontrado em qualquer célula do corpo. É um componente essencial ao sistema metabólico, ajudando a converter a glicose (açúcar no sangue) em energia. Também é um antioxidante universal, capaz de eliminar radicais livres da água e do tecido adiposo.

O ácido lipóico é comumente utilizado (principalmente na Alemanha) para tratar danos nervosos causados pela diabetes. Um estudo randomizado, duplo-cego, feito com 503 pessoas concluiu que ácido-lipóico administrado por via intravenosa ajudou a aliviar sintomas (dor, constipação extrema e batimento cardíaco irregular) por três semanas.

Pesquisadores agora acreditam que o ácido-lipóico também seja capaz de retardar o avanço de catarata e de doenças degenerativas, incluindo Parkinson e Alzheimer.

CAPÍTULO 4

O poder das flores mantém o cérebro vivo

Em pacientes com Alzheimer, os químicos no cérebro ficam fora de controle. Neurotransmissores facilitam a comunicação entre as células e ajudam os impulsos elétricos a pular pequenas aberturas (sinapses) entre os nervos.

Na década de 1970, pesquisadores descobriram que pessoas com doença de Alzheimer (DA) possuem baixos níveis de um neurotransmissor essencial chamado acetilcolina. A acetilcolina ajuda na comunicação das células cerebrais e desempenha um papel vital na memória, no aprendizado e em outras funções cognitivas. Em pacientes com Alzheimer em estágio avançado, os níveis acetilcolina caem 90%. Nesse ponto, até a personalidade é afetada.

A acetilcolina é produzida em uma área do cérebro chamada prosencéfalo. Infelizmente, essas células se deterioram naturalmente com a idade e estão entre as primeiras danificadas nos estágios iniciais do Alzheimer. Quando essas células cerebrais morrem, os níveis de acetilcolina caem drasticamente – afetando a memória e a capacidade de aprendizado do paciente.

O problema é agravado em pacientes de Alzheimer quando uma enzima chamada colinesterase é introduzida. A colinesterase retira a acetilcolina não utilizada pelo cérebro. Em uma pessoa saudável, esse é um processo natural. Mas, em pacientes com Alzheimer, o processo pode piorar uma memória já prejudicada, diminuindo ainda mais os níveis de acetilcolina.

As medicações atuais de Alzheimer, conhecidas como "inibidores de colinesterase" impedem os danos da colinesterase para otimizar os níveis de acetilcolina. Além dos graves efeitos colaterais, como dano ao fígado, convulsões e depressão, seu pior malefício é a perda de eficiência dentro de um ano.

A galantamina tem a chave para o alívio temporário?

Descobrimos diversos estudos clínicos recentes sobre um extrato de uma flor natural que supera a eficiência dos remédios alopáticos.

A galantamina, um extrato de galantamina, narciso, lírio-da-aranha-vermelha e outras plantas é usado na Europa Oriental para o tratamento de uma variedade de doenças menores. A pesquisa atual demonstra grande potencial de impedir o progresso do Alzheimer e rejuvenescer a função cognitiva.

Como remédios controlados, a galantamina bloqueia a ação da colinesterase, permitindo o aumento dos níveis de acetilcolina e a produção de novos neurotransmissores.

Além disso, estudos realizados em animais constataram que a galantamina faz mais uma coisa que nenhum remédio atual consegue fazer: ela estimula os receptores de acetilcolina, conhecidos como receptores nicotínicos, por um período de tempo estendido.

Em pacientes com Alzheimer, esses receptores se desgastam, e o cérebro não consegue transportar a acetilcolina de uma célula a outra. Ademais, quando os receptores nicotínicos estão saudáveis e ativos, acredita-se que eles inibam a formação de depósitos de placas beta-amiloides, uma substância dura e cerosa que é resultado da degeneração do tecido e com frequência é encontrada em pacientes com Alzheimer. Os remédios usados atualmente no tratamento da doença ajudam a estimular os receptores nicotínicos, mas o efeito não dura muito. Com o tempo, os receptores nicotínicos se tornam dessensibilizados à maioria dos remédios – com frequência em um ano – fazendo com que eles se tornem ineficientes. Diferentemente dos remédios convencionais de Alzheimer, a galantamina estimula os receptores nicotínicos sem causar dessensibilização quando usados por um longo período de tempo.

Aumente a memória e a função cognitiva de vez

Cientistas em Auckland, Nova Zelândia, constataram que pessoas com Alzheimer em diversos estudos (de 285 a 978 pacientes tomaram 24 miligramas de galantamina ao dia pelo período de três a seis meses) obtiveram melhoras significativas em sintomas cognitivos e atividades cotidianas comparadas ao grupo de controle tratado com placebo. Eles também constataram que a galantamina retarda o desenvolvimento de distúrbios comportamentais e sintomas psiquiátricos. Depois de 12 meses de tratamento, os pacientes que utilizaram a galantamina mantiveram suas habilidades funcionais e cognitivas.

Pesquisadores na Bélgica conduziram um estudo com 3 mil pacientes de Alzheimer divididos em cinco grupos randomizados, em teste duplo-cego. Várias doses de galantamina foram testadas (16, 24 e 32 miligramas por dia) contra placebos e, em todos os casos, os pacientes tratados com a galantamina mantiveram sua habilidade cognitiva enquanto os tratados com placebo apresentaram deterioração significativa.

Antes de começar os estudos, os pacientes foram avaliados de acordo com a Escala de Avaliação da Doença de Alzheimer. O desempenho de cada paciente foi avaliado em 11 áreas que mediam a memória e a orientação. A nota zero significa que o paciente não cometeu erros; e a nota máxima, de 70 pontos, significa que ele sofre de demência profunda. Os resultados das avaliações mostraram que pacientes com Alzheimer moderadamente severo tratados com galantamina apresentaram uma vantagem de sete pontos em relação aos grupos de placebo. Pesquisadores constataram que a melhor dose de galantamina eram 24 miligramas por dia. Grupos tratados com 32 miligramas não demonstraram melhora adicional nas habilidades cognitivas.

Em outro estudo multicêntrico, duplo cego, a galantamina atrasou o progresso da doença durante o ano em que o teste foi realizado. No Centro Médico da Universidade de Rochester, 636 pacientes com Alzheimer em estágio moderado receberam a galantamina ou

um placebo por seis meses. No fim do período, os pacientes que tomaram a galantamina apresentaram melhora na função cognitiva em relação ao grupo que tomou o placebo. Pacientes que tomavam 24 miligramas de galantamina tiveram melhora de 3,8 pontos. Além disso, com base em entrevistas de médicos e cuidadores, constatou-se que o grupo da galantamina teve um desempenho significativamente melhor na realização de atividades do dia a dia e exibiram menos alterações comportamentais. Os benefícios da galantamina são duradouros. A pontuação cognitiva básica e a função diária continuaram altas quando os pacientes foram testados novamente 12 meses depois do fim do estudo.

Os pesquisadores também constataram que a galantamina regula a liberação dos neurotransmissores glutamato, ácido gama-aminobutírico e serotonina, os quais desempenham papel vital na memória.

Galantamina combate a deterioração mental e auxilia na memória e nas habilidades cognitivas – mesmo em vítimas do Alzheimer

Uma série recente de estudos clínicos identificou um novo potencial da galantamina, não apenas no tratamento, mas também na prevenção dos processos de função cognitiva.

Pesquisadores acreditavam que pacientes com Alzheimer que possuíam duas cópias do gene de apolipoproteína E (apoE) não se beneficiariam tanto dos inibidores de colinesterase. Em quatro estudos clínicos internacionais controlados com placebo, que duraram de 3 a 12 meses, pesquisadores da Função de Pesquisas Janssen, na Bélgica, estudaram 1.528 portadores de Alzheimer com duas cópias do apoE e testaram a eficácia da galantamina.

Aqueles com duas cópias do gene apresentaram desenvolvimento precoce de sintomas da doença, mas obtiveram um benefício equivalente aos demais pacientes de Alzheimer quando tomaram o

suplemento de galantamina. Por isso, independentemente da origem do Alzheimer, a galantamina melhorou as habilidades cognitivas e a capacidade de realizar atividades cotidianas.

Além de esquecer as coisas e de não conseguir utilizar o que aprenderam no passado, pacientes com Alzheimer têm a habilidade de aprender novas tarefas diminuída. Em testes com animais realizados recentemente, pesquisadores constataram que a galantamina modifica receptores nicotínicos para que haja uma liberação aumentada de acetilcolina, além de agir como inibidor de acetilcolinesterase. Cientistas concluíram que a administração diária de galantamina em um período de 10 dias aumenta as oportunidades de aprendizagem em pacientes com Alzheimer.

A doença desacelera drasticamente e a memória do paciente se estabiliza e até melhora. Os últimos estudos aumentam as evidências do potencial preventivo da galantamina e de sua habilidade de rejuvenescer o desempenho e a capacidade de aprendizagem.

As pesquisas sobre essa substância ainda estão em andamento, inclusive por farmacêuticas na produção de drogas sintéticas. Converse com o seu médico sobre o assunto.

CAPÍTULO 5

Reconstrua as células do cérebro e elimine proteínas tóxicas do Alzheimer

Quando os sintomas começam a aparecer, é tarde demais. O dano já está feito. O Alzheimer é traiçoeiro, surge sorrateiramente e rouba tudo que é importante para você.

Mas essa doença cruel pode ter seu avanço atrasado, e algumas funções perdidas podem ser recuperadas. Mais importante, você pode impedir que ela se manifeste.

Com uma substância natural e segura, você pode proteger suas células cerebrais e talvez até mesmo substituir algumas células perdidas. Além disso, essa incrível substância ajuda as pessoas que sofrem das piores doenças neurológicas, prevenindo e tratando o Alzheimer e a demência.

Memória de leão, nervos de aço

Com cachos brancos como a neve, esse cogumelo se assemelha à juba de um leão – e é daí que vem seu nome. Item muito utilizado na medicina chinesa, o cogumelo Juba de Leão (*Hericium erinaceus*) estimula o cérebro.

Acredita-se que o cogumelo Juba de Leão conceda a memória de um leão e nervos de aço.

Cientificamente, o cogumelo Juba de Leão contém compostos ativos únicos que combatem a perda de memória e aumentam as funções cognitivas. Especificamente, esse cogumelo medicinal pode:

- Melhorar a função da memória.
- Aumentar a clareza mental.
- Estimular a coordenação.
- Fortalecer o sistema imunológico.
- Promover a produção de NGF.
- Regenerar as células do cérebro.

Isso mesmo, o último tópico diz que o cogumelo Juba de Leão, pode ajudar a regenerar as células cerebrais, o que pode ser a chave para seu sucesso no tratamento de pacientes de Alzheimer e demência.

Pacientes com demência apresentaram aumento nas funções do dia a dia

Vamos direto ao ponto.

Um pequeno estudo japonês analisou os benefícios do cogumelo Juba de Leão em cinquenta pacientes idosos debilitados (com 50 pacientes adicionais para controle). Desses 50, sete possuíam demência.

Depois de consumir 5g diárias do cogumelo por seis meses, os sete pacientes apresentaram melhora em funções básicas em uma avaliação objetiva chamada de Medida de Independência Funcional (MIF), que mede atividades cotidianas, como se alimentar, se vestir e andar sem dificuldades.

Além da taxa de sucesso de 100%, seis dos sete pacientes apresentaram melhora em áreas muito importantes: eles recuperaram funções cognitivas essenciais, como memória, compreensão e comunicação.

Esses resultados são impressionantes. E estamos apenas começando.

Melhora significativa na função cognitiva com o cogumelo Juba de Leão

Um pequeno estudo feito em 2009 constatou melhora notável em pacientes com comprometimento cognitivo leve (CCL). Os pacientes foram divididos em dois grupos: um deles tomou *yamabushitake* (a palavra japonesa para cogumelo Juba de Leão) três vezes ao dia, enquanto o outro grupo tomou placebo. Essa parte do estudo durou dezesseis semanas, e a função cognitiva dos pacientes foi testada diversas vezes no período.

Na décima sexta semana, 71% dos pacientes que tomaram o cogumelo apresentaram melhora em pelo menos três pontos na escala de trinta pontos (o que é considerado um grande avanço). E outros 21% tiveram uma melhora de dois pontos. Apenas um dos pacientes no grupo que recebeu o cogumelo não apresentou nenhuma alteração, em comparação aos 87% no grupo do placebo.

Quatro semanas depois que o estudo foi completado, os pacientes foram testados novamente. E, dessa vez, a pontuação do grupo do cogumelo caiu significativamente, o que levou os pesquisadores a concluir que os pacientes precisariam ingerir oJuba de Leão continuamente para que seu efeito se mantivesse.

Sabemos que este cogumelo pode reverter o declínio cognitivo e até mesmo ajudar as pessoas a conquistar um pouco de independência. Por si só, esse já é um motivo para experimentá-lo, mas alguns cientistas muito dedicados se concentraram em explorar a capacidade do cogumelo de forma muito mais poderosa.

DONEPEZIL: OS RISCOS VALEM A PENA?

O Donepezil (de acordo com o site do fabricante) é considerado bem-sucedido se o paciente de Alzheimer não piorar, ou se o declínio desacelerar – o que significa que ele ainda está piorando, mas em menor velocidade. E alguns sortudos podem apresentar melhoras leves.

Mas melhoras leves vêm com reações adversas bastantes assustadoras. Reações colaterais comuns incluem batimento cardíaco desacelerado e desmaios, sangramento gastrointestinal, obstrução da bexiga e convulsões.

Tudo fica ainda mais assustador quando analisamos reações menos comuns: insuficiência cardíaca congestiva, fraturas ósseas, hemorragia intracraniana (o que significa sangramento no cérebro!), derrames (ataques isquêmicos transitórios), colapso dos pulmões e insuficiência renal... apenas para citar alguns.

Quando você considera os benefícios comparados aos riscos, será que vale a pena?

PARTE IX

SISTEMA IMUNOLÓGICO

CAPÍTULO 1

O segredo escandinavo para diminuir os resfriados

Anualmente, chega aquela certa época que traz consigo a sensação de coriza, espirros, tosse e dor de cabeça, e faz com que queiramos deitar no sofá e não fazer mais nada.

Muitas pessoas se veem em um dilema. Você pode tomar os remédios convencionais para resfriado, mas eles nem sempre proporcionam o alívio adequado. Você pode tomar antibióticos, mas eles, no fim das contas, só ajudam a criar bactérias resistentes a medicamentos. Sabendo disso, buscamos remédios naturais que prometem ser alternativas eficazes para o combate ou a prevenção de resfriados.

A *Andrographis paniculata* ou Rei do Bitters, por exemplo, é um extrato do arbusto comumente chamado de equinácea indiana, e tem sido utilizada há séculos nas Medicinas Ayurvédica e Tradicional Chinesa para tratar tudo, desde casos isolados de coriza até surtos de influenza. Aparentemente, foi ela que impediu que a epidemia de gripe se alastrasse na Índia em 1919.

Extrato de planta asiática fortalece o sistema imunológico

A *Andrographis* não é um antimicrobiano. Ela não mata organismos que fazem as pessoas ficarem doentes – não diretamente. Na verdade, ela estimula o sistema imunológico e os anticorpos.

O corpo produz enzimas poderosas para combater as doenças. Caso você fique doente com frequência, ou não se recupere rapidamente de resfriados e gripes, é possível que a sua produção dessas enzimas antioxidantes esteja comprometida. A *Andrographis* protege essas enzimas e, consequentemente, estimula a capacidade natural de combater doenças do seu corpo.

Se recupere rapidamente e reduza os resfriados em 50%

Médicos chilenos testaram a eficácia da *Andrographis* em um estudo de três meses, randomizado, duplo-cego e controlado com placebos em uma escola rural. No estudo, 54 alunos receberam duas pílulas de placebo ou dois comprimidos de feitos com *Andrographis* diariamente, durante três meses. (Cada comprimido continha 300mg da substância e nenhum outro agente antigripal). Um médico avaliou os estudantes semanalmente para determinar se demonstravam sintomas de resfriado.

Durante o período de três meses do estudo, 62% dos participantes do grupo que recebeu o placebo contraíram resfriados, enquanto apenas 30% dos participantes do grupo que recebeu o comprimido ficaram doentes. Cientistas da Universidade do Chile, em Santiago, conduziram um estudo maior, envolvendo 158 adultos. Também foi um teste clínico randomizado, duplo-cego e controlado com placebos, mas o período foi de apenas 5 dias, para determinar se o mesmo comprimido podia ajudar os pacientes a se recuperarem de resfriados mais rapidamente.

Os pacientes que estavam resfriados receberam 4 comprimidos de placebo ou 4 comprimidos feitos com 1.200mg de *Andrographis* ao dia e tiveram seus sintomas avaliados no início do estudo, após o segundo dia e após o quarto dia. Os pesquisadores relataram que, no segundo dia, o grupo que recebeu a pílula com *Andrographis* apresentou uma redução significativa dos sintomas (especialmente fadiga, insônia, dor de garganta e secreção nasal). No quarto dia, eles apresentaram redução significativa de todos os sintomas.

Potência máxima após duas horas

Uma das críticas aos tratamentos fitoterápicos é que, frequentemente, demoram muito até que a suplementação gere benefícios. Antibióticos e outros remédios sob prescrição funcionam muito mais rápido. Porém, eles também possuem efeitos indesejados, como matar bactérias benéficas e tornar mais resistentes os organismos causadores de doenças.

A *Andrographis* é diferente da maioria dos suplementos fitoterápicos, uma vez que atinge seus níveis máximos na corrente sanguínea de 1,5 a 2 horas após ser ingerida.

O andrografólido, componente ativo da *Andrographis*, é "absorvido pelo sangue rápida e quase que completamente", de acordo com pesquisadores que conduzem pesquisas com animais no Laboratório de Pesquisa e Controle de Drogas Guelbenkian de ADMTA, em Yerevan, Armênia. O andrografólido não permanece no corpo por longos períodos de tempo, o que pode ser a causa da inexistência de efeitos colaterais adversos. De acordo com alguns pesquisadores, 80% dos andrografólidos são eliminados pelo rim e pelo trato gastrointestinal dentro de 8h, e aproximadamente 90% são eliminados dentro de 48h.

A Andrographis pode ter outras propriedades medicinais

A *Andrographis* parece fazer mais que apenas estimular as enzimas combatentes de doenças. Pesquisadores da Universidade Médica de Tongi, na China, descobriram que a planta pode prevenir a isquemia miocárdica (circulação sanguínea inadequada no coração, comumente ocasionada por conta de doença coronária arterial) em cachorros.

Ao mesmo tempo, pesquisadores da Universidade Nacional de Singapura descobriram que animais de laboratório diabéticos tratados com a *Andrographis* tiveram suas taxas de açúcar no sangue reduzidas.

Pesquisas também demonstraram que a *Andrographis* pode reduzir a pressão arterial sistólica em ratos de laboratório criados para desenvolver hipertensão espontaneamente. Outras pesquisas constataram que o tratamento com andrografólidos preveniu a diminuição da função hepática em roedores de laboratório que receberam drogas que normalmente prejudicariam o funcionamento do fígado. Pesquisadores da Universidade Estadual de Yerevan, na Armênia, também descobriram que a *Andrographis* pode inibir a formação de coágulos sanguíneos.

As pesquisas são muito preliminares e se limitam, até a presente data, a experimentos com animais, por isso a influência da droga em humanos ainda é desconhecida.

CAPÍTULO 2

Cientistas descobrem cicatrizante espetacular

Até apenas algumas semanas atrás, minhas experiências com o mel haviam sido estritamente culinárias. Uma colher de sopa no café ou chá, ou derramado sobre panquecas pela manhã. Então, eu me deparei com informações que me fizeram enxergar meu doce favorito com outros olhos.

Os tratamentos convencionais para cicatrização de feridas deixam muito a desejar. Quem nunca passou pela situação de um curativo rasgar a delicada pele nova de um machucado? E o pior: a maior parte dos antissépticos da medicina moderna danificam os tecidos, deixando para trás feias cicatrizes ou até mesmo impedindo que os ferimentos cicatrizem adequadamente.

Você precisa de algo melhor para cicatrizar seus machucados – de maneira rápida e segura. Enquanto a medicina moderna tenta nos convencer de que os segredos podem ser descobertos apenas em laboratórios, há um remédio que vem sendo utilizado com sucesso há milhares de anos.

Há séculos reverenciado por diversas culturas como um remédio e uma pomada, o mel é mencionado nos escritos mais antigos. Em cerca de 350 a.C., Aristóteles escreveu que o "mel é uma boa pomada para olhos doloridos e ferimentos". Dioscórides (40-90 d.C.), um farmacologista da Grécia antiga, declarou que o mel local seria "bom para feridas profundas e em decomposição."

O Alcorão descreve que as abelhas foram ensinadas a construir colmeias para produzir "um líquido de variadas cores que constitui cura para os humanos", e o profeta Maomé recomendou fortemente o mel por suas propriedades curativas. Por mais de 3 mil anos, a medicina ancestral demonstrou grande respeito pelo mel.

Mas, com o domínio da medicina moderna, "antigo" passou a significar "ruim", e o uso medicinal do mel desapareceu. Ainda assim, aparecem algumas pesquisas aqui e ali. Em 1892, pesquisadores isolaram as propriedades antibacterianas desse alimento. Em 1919, relatou-se que essas propriedades são ampliadas quando o mel é diluído, como acontece quando ele é aplicado em ferimentos.

Mas foi apenas cerca de 70 anos depois disso tudo, que o mel começou a ganhar o reconhecimento que merece. Em 1989, um editorial do Periódico da Sociedade Real de Medicina da Nova Zelândia afirmou que "o potencial terapêutico do mel puro e não contaminado é extremamente subutilizado". Existe um clamor à medicina convencional que "abra as portas para esse 'remédio ancestral' e lhe forneça o reconhecimento que merece".

Pesquisadores da Universidade de Waikato, na Nova Zelândia, atenderam ao chamado e formaram a Unidade de Pesquisa sobre o Mel, em 1991. Suas pesquisas focaram-se nas propriedades curativas naturais do mel, especialmente as de uma variedade especial do produto.

O mel é melhor que os tratamentos convencionais na cicatrização de todos os tipos de ferimentos

Por gerações, o mel de manuka tem sido utilizado como remédio natural pelos Maori da Nova Zelândia. Ele é produzido quando as abelhas coletam o néctar das flores dos arbustos manuka (*Leptospermum scoparium*), nativos da Nova Zelândia e do sudeste da Austrália. Esse mel é mais escuro e encorpado que a maioria dos produtos que você encontra nos supermercados. E ele possui extraordinárias propriedades antibacterianas, antissépticas e fungicidas.

Antes de falar do que faz o mel de manuka ser tão especial, vamos aos conhecimentos básicos. Todos os tipos de mel possuem capacidade antisséptica, mesmo isso não sendo do conhecimento das pessoas que os utilizavam em ferimentos há alguns milhares de anos (elas apenas sabiam que funcionava – e é isso o que importa, certo?). Ainda assim, há diversos fatores que contribuem para o poder curativo do mel.

A viscosidade do mel fornece uma barreira protetora que impede a ocorrência de novas infecções. Ela também absorve os fluídos dos

tecidos em cicatrização, mantendo-os longe das bactérias, sujeiras e resíduos. Esse efeito osmótico também ajuda a criar um ambiente úmido, o que facilita o crescimento do novo tecido e evita coceiras. Nos tratamentos convencionais para ferimentos, um ambiente úmido pode ser propício para a proliferação de bactérias, mas, por causa de suas propriedades curativas, esse não é um perigo do tratamento com o mel.

Muitas variedades de bactérias precisam de água para se multiplicar. Porém, no mel, as moléculas de açúcar interagem fortemente com as de água, deixando poucas moléculas de H_2O livres para a utilização das bactérias. O açúcar do mel tem outro benefício: as bactérias preferem a glicose aos aminoácidos. Isso produz o ácido lático, em vez dos malcheirosos resíduos da utilização dos aminoácidos. Assim, o odor ruim decorrente de alguns ferimentos simplesmente desaparece.

Na maior parte dos méis, a propriedade curativa mais eficaz é a produção do peróxido de hidrogênio. Quando o mel é fabricado, as abelhas secretam, no néctar, uma enzima chamada glicose oxidase. Quando o mel é diluído, ocorre uma reação entre essa enzima, a água e o oxigênio, o que resulta na liberação de peróxido de hidrogênio.

O peróxido de hidrogênio é muito bem conhecido por sua eficaz propriedade antisséptica, mas, recentemente, tem havido um movimento contrário à sua utilização, pois ele tende a causar inflamação e danificar os tecidos. Porém, a concentração de peróxido de hidrogênio no mel é cerca de mil vezes menor que a da solução 3% vendida nas farmácias. Ele ainda é forte o suficiente para curar, mas não causa os mesmos problemas que o peróxido de hidrogênio em frasco.

Quando diluído em um ferimento, o mel produz uma "liberação lenta" de peróxido de hidrogênio, o que significa que seu poder antisséptico dura mais tempo. O peróxido de hidrogênio liberado pelo mel também impulsiona o metabolismo anabólico, estimulando, assim, o crescimento celular.

O mel também acelera o processo cicatrizante ao estimular a granulação das feridas. O tecido de granulação é o tecido

conjuntivo que substitui o coágulo de fibrina nas feridas em cicatrização. Ele também oferece proteção contra os patógenos. Um médico apontou, em um estudo, que a granulação com o mel ocorreu em uma velocidade surpreendente.

Tudo isso torna o mel um impressionante agente cicatrizante natural. Estudos clínicos demonstraram que o mel pode ser diluído em até 10 vezes e ainda assim matar as sete espécies de bactérias comumente envolvidas em infecções de ferimentos.

Com tudo isso a seu favor, por que o mel ainda não é aceito na medicina convencional? Analisemos um estudo de 59 casos de ferimentos e úlceras. Apesar de diversos tratamentos convencionais, as feridas não cicatrizavam. Quando tratadas com o mel, todas se tornaram esterilizadas na primeira semana. O tecido novo se desenvolveu rapidamente e não houve efeitos colaterais adversos.

Em um estudo de caso específico, um paciente sofria de uma severa úlcera de pressão que não respondia aos tratamentos convencionais. Quando banhada em mel, a ferida cicatrizou completamente em seis semanas.

A cada relatório de testes bem-sucedidos que leio, meu espanto aumenta. Em um deles, o mel foi comparado à sulfadiazina de prata, a substância mais utilizada para a limpeza de infecções e queimaduras. Após 7 dias, 91% das queimaduras tratadas com mel estavam completamente estéreis. No mesmo período de tempo, a infecção estava apenas controlada nas queimaduras tratadas com sulfadiazina de prata. Os pacientes tratados com mel também apresentaram maior alívio da dor e cicatrizes menos evidentes.

Em outro estudo, o tratamento com mel foi utilizado em nove bebês com grandes feridas pós-cirúrgicas que não estavam respondendo aos antibióticos intravenosos. Após 21 dias, todas as feridas estavam fechadas, limpas e livres de infecção.

Variedade específica carrega dose dupla da potente ação antibacteriana

Quando a Unidade de Pesquisa sobre o Mel começou a testar a substância, rapidamente foi descoberto que havia algo especial no manuka. Quando a enzima catalase foi adicionada para destruir o peróxido de hidrogênio do mel, apenas o manuka demonstrou atividade antibacteriana significativa. O poder antibacteriano do peróxido de hidrogênio dura apenas certo tempo porque a catalase está presente nos tecidos e soros do corpo humano. O mel de manuka, no entanto, consegue continuar combatendo as infecções, mesmo quando não pode mais produzir o peróxido de hidrogênio.

O mel de manuka não necessita de oxigênio para ativar sua gama completa de propriedades antibacterianas. Dessa forma, ele pode acabar com infecções nos tecidos mais profundos do corpo. Ele também pode ser utilizado com quaisquer tipos de bandagens sem qualquer possibilidade de ter a sua potência enfraquecida.

Diferentemente de outras variedades, o manuka possui uma forte ação fungicida. Os antibióticos são ineficazes contra infecções fúngicas, o que as torna difíceis de tratar. Em estudos sobre o tratamento de infecções fúngicas, o mel de manuka conseguiu realizar o serviço quando outras variedades não conseguiram. Para combater as infecções fúngicas foi necessário menos diluição que para combater as infecções bacterianas, o que fez o mel de manuka ideal para o tratamento em superfícies mais secas. No Brasil, é possível encontrar mel de manuka em sites de compras online.

CAPÍTULO 3

Planta peruana elimina a doença rara

Parece um ataque bioterrorista: um micróbio difícil de detectar se instala no coração e no cérebro, podendo causar dezenas de sintomas que frequentemente recebem diagnóstico equivocado. Um micróbio que pode mudar de forma, o que faz com que o sistema imunológico não consiga identificá-lo e matá-lo. E, o mais alarmante, acredita-se que uma em cada seis pessoas estejam infectadas com ele.

As bactérias que causam a doença de Lyme (também chamada de borreliose de Lyme) podem soar como um vilão de ficção-científica – mas são muito reais, se alastram facilmente e são praticamente impossíveis de diagnosticar e curar.

Com os métodos convencionais, eu digo…

Isso porque há uma cura natural para a doença de Lyme, proveniente das profundezas da floresta tropical do Peru – uma vinha chamada Uncaria tomentosa, mas mais conhecida como unha-de-gato. Um tipo muito raro e especial dessa planta amazônica pode ser a única maneira de acabar com a doença de Lyme de uma vez por todas... isto é, uma vez que ela tenha sido diagnosticada corretamente.

Por trás dos diagnósticos equivocados

Quando pensa sobre a doença de Lyme, você provavelmente imagina seu principal sintoma: a ferida em formato de alvo. Mas o que você provavelmente não sabe é que muitas pessoas (alguns pesquisadores acreditam que o número pode chegar a 90%) não apresentam qualquer ferida... e esse é o primeiro passo para um diagnóstico equivocado.

Segundo passo: direcionamento errado. Em vez da doença apresentar sintomas que ajudam a defini-la, ela reproduz outros males, dificultando muito um diagnóstico certeiro. O ataque se inicia com febre, fraqueza e falta de energia, o que a maior parte dos médicos enxerga como uma gripe. E, como a gripe é um vírus, eles não prescrevem

antibióticos que poderiam estancar a infecção bacteriana antes de ela sair de controle.

A *Borrelia burgdorferi* causa sintomas muito parecidos com os de outras doenças, mas age de maneira muito diferente das outras bactérias. Não se trata de uma variedade de bactérias comuns como a salmonela e a E. coli. Na verdade, ela é um *Spirochaetae* (o que significa que possui células longas e enroladas, que parecem espirais) da mesma família das bactérias que causam a sífilis.

Os *Spirochaetae* instalam-se agressivamente nos tecidos – músculos, tendões e até mesmo no coração e no cérebro. Na verdade, eles podem penetrar o cérebro em períodos curtos, cerca de três semanas após a infecção pela doença de Lyme.

E a doença de Lyme, assim como a sífilis, se torna difícil de tratar à medida que a infecção progride.

OS CARRAPATOS LEVAM TODA A CULPA

Todos sabem que a doença de Lyme é causada por carrapatos presentes nos cervos. Porém e infelizmente, eles não são os únicos que transmitem a doença. Outros tipos de carrapatos, mosquitos, pulgas e as moscas Oestridae, conhecidas como moscas-varejeiras, também a transmitem. A doença também pode ser transmitida por humanos.

Três estágios da doença de Lyme triplicam os riscos de sintomas sérios

A doença de Lyme não aparece de uma vez. Há três estágios distintos, cada um com uma gama diferente de sintomas debilitantes. E, como os estágios ocorrem meses ou anos após a picada inicial, eles são frequentemente diagnosticados como algo completamente diferente e recebem o tratamento incorreto.

O estágio I começa com uma infecção (que pode ser causada pela picada de um inseto ou pelo contato entre humanos), e os sintomas se desenvolvem em duas ou três semanas. Se você tiver a "sorte" de apresentar o sintoma associado à doença, a ferida em formato de alvo, pode ser que seja diagnosticado e tratado corretamente.

Mas os sintomas do estágio I – aqueles que são muito mais comuns que a ferida em formato de alvo – são facilmente percebidos como outras doenças (como uma gripe ou os sinais normais do envelhecimento). Tais sintomas podem incluir:

- Fadiga
- Dor nas articulações (especialmente nos joelhos)
- Dores musculares
- Dor de cabeça
- Febre
- Problemas nos linfonodos (como inchaço nas glândulas)

Os sintomas do estágio II podem aparecer semanas, ou até meses, após a picada inicial. Mais uma vez, esses sintomas podem receber um diagnóstico equivocado, uma vez que não parecem ter causa específica. Porém, a dor nas articulações (cujo nome oficial é artralgia) e as dores musculares que aparecem nesse estágio se tornam debilitantes – e podem persistir até que a doença de Lyme seja curada.

E há ainda o estágio III, que aparece anos após a infecção original. Então, mesmo que a doença de Lyme esteja curada, os sintomas ainda podem lhe afetar anos mais tarde. O sintoma mais comum do estágio III é uma grave artrite erosiva nas articulações, especialmente as do joelho. Mas a doença de Lyme não para por aí.

Você pode ser acometido por vômitos ocasionais, dores nas costas, fraqueza muscular, dores nos nervos e calafrios repentinos. Pode ser que você sinta rigidez no pescoço, insônia, sudorese noturna ou problemas cardíacos. Algumas pessoas apresentam sintomas parecidos com os do Mal de Parkinson e até mesmo com os da ELA (esclerose lateral amiotrófica, também conhecida como doença de Lou Gehrig).

Borrelia burgdorferi (Bb) se esconde em plena vista, escapando dos antibióticos e ganhando tempo até o momento certo de atacar

A *Borrelia burgdorferi* é diferente das outras bactérias – e não é apenas pelo seu formato em espiral. Esse parasita possui um ciclo de vida muito incomum (e covarde). Ela fica dormente e se esconde em outras células, por vezes, em formato de um cisto, o que a protege contra agentes antimicrobianos.

O tratamento geralmente é realizado com antibióticos, que devem ser tomados durante duas ou três semanas. Esse tratamento pode até matar uma parte das bactérias, mas não consegue sequer chegar perto das células escondidas da Bb.

Esses parasitas podem se esconder em qualquer lugar por períodos de duas semanas a oito meses, ganhando tempo até o momento de atacar novamente.

Quando o corpo está sob estresse, esses cistos saem de seus esconderijos e retornam à corrente sanguínea, onde podem novamente voltar à forma espiral.

É nesse momento que as Bb começam novamente a causar danos... mas também é o momento em que estão vulneráveis a ataques.

A unha-de-gato reduz inflamações, aliviando sintomas ao mesmo tempo que combate e doença de Lyme

Além das propriedades curativas, a unha-de-gato é um potente anti-inflamatório. E isso é muito importante porque o vírus Bb pode causar reações inflamatórias muito fortes.

Esse benefício auxiliar é conseguido, em partes, por conta da capacidade antioxidante da planta. Além disso, a unha-de-gato pode inibir o TNF-Alfa (Fator de Necrose Tumoral Alfa). O TNF-Alfa é um grande causador de inflamações, principalmente em momentos em que o sistema imunológico está lutando contra toxinas.

Em um estudo, constatou-se que um mero nanograma (1/1.000 de um micrograma) da unha-de-gato pode controlar a manifestação do TNF-Alfa, reduzindo-a em 65% a 85%, o que resulta em uma reação inflamatória muito mais leve – uma verdadeira bênção para aqueles que sofrem da doença de Lyme.

ANTIBIÓTICOS NÃO CONSEGUEM COMBATER A DOENÇA DE LYME

No caso das poucas pessoas que conseguem ser diagnosticadas rápida e corretamente e que recebem o tratamento imediato de duas semanas de antibióticos, esses medicamentos poderão eliminar a bactéria Bb. Porém, sabemos que algumas das bactérias se escondem e os medicamentos não conseguem encontrá-las, por isso, o tratamento de duas semanas pode não eliminar TODAS as bactérias. Na verdade, um tratamento curto, até mesmo com os mais poderosos antibióticos intravenosos, não consegue acessar as bactérias adormecidas, que podem ficar mais resistentes aos medicamentos.

Para realmente eliminar essa ameaça iminente, é necessário fazer um tratamento de longo prazo, que dure o suficiente para acabar com as bactérias Bb que permaneceram dormentes no início. Mas eis o problema: um tratamento de longo prazo com antibióticos farmacêuticos é extremamente perigoso e causa muitos efeitos colaterais... alguns deles piores que os sintomas da doença de Lyme.

PARTE X

SEGREDOS VITAIS PARA A SAÚDE

CAPÍTULO 1

Descubra os incríveis benefícios da fruta da "árvore da vida" amazônica

Se você obtém informações relativas à sua saúde por meio da grande mídia, é provável que acredite que a maneira mais saudável de viver é entornar vinho tinto e encher tudo de azeite de oliva.

Isso é o que, basicamente, nos foi dito nos últimos anos. Primeiro, era o "paradoxo francês" – o fato de que os franceses, que geralmente comem muito queijo, creme e manteiga; bebem muito vinho e fumam como chaminés – são mais saudáveis que os americanos.

Cientistas disseram que o segredo estava no vinho – especificamente nas antocianidinas – o flavonoide antioxidante que dá as uvas sua cor intensa.

Depois, foi a "dieta mediterrânea", os hábitos alimentares de região da Itália e da Espanha, onde o azeite de oliva é figurinha carimbada. Aprendemos que o azeite de oliva é uma boa fonte de ácidos graxos essenciais, que não estão presentes em muitos alimentos americanizados.

Não estou minimizando os efeitos desses fitoquímicos. Em um momento, explicarei por que eles são importantes para uma boa saúde. Apenas questiono as fontes de consumo das manchetes. Deve haver uma maneira melhor de consumir esses nutrientes valiosos.

A boa notícia é que há.

Obtenha o poder curativo de muitos fitonutrientes em um delicioso alimento

Não há dúvidas sobre os benefícios das antocianidinas e dos ácidos graxos essenciais. Ambos são ferramentas nutritivas poderosas e importantes para a saúde.

Pesquisas demonstram que pigmentos de plantas, como as antocianidinas, são antioxidantes potentes. Os benefícios cardiovasculares são os mais conhecidos; estudos apontam que antocianidinas podem prevenir coágulos, melhorar a circulação, relaxar vasos sanguíneos e prevenir a arterioesclerose. Os cientistas também descobriram uma gama de efeitos poderosos das antocianidinas, incluindo

propriedades antialergênicas e antivirais. Algumas pesquisas até sugerem que as antocianidinas podem prevenir o câncer ao bloquear a carcinogênese em nível molecular e estimular a morte das células tumorais.

Ácidos graxos essenciais são comprovadamente poderosos. O ácido oleico, um ácido ômega 9 monoinsaturado, e o ácido linoleico, um ácido ômega 6 poliinsaturado, ajudam a diminuir o LDL e a manter os níveis de HDL adequados. Eles também aumentam a absorção de vitaminas lipossolúveis, como vitaminas A, E, D e K, essenciais para a boa saúde. Pesquisas sugerem, inclusive, que o ácido oleico pode prevenir o câncer e a hipertensão.

O azeite de oliva pode ser o mais conhecido desses alimentos, mas certamente não é o único. O pigmento que dá cor às uvas é a antocianidina, que também pode ser encontrada em outros vegetais e frutas vermelhos e roxos, como mirtilo, repolho roxo e inhame da Índia. O ácido oleico também está presente na noz-pecã e em óleos de sementes. Já o ácido linoleico pode ser encontrado nos amendoins.

Mas há um alimento que possui todos esses componentes, além de nutrientes saudáveis, como fibras, fitoesterol e vitaminas C e E. Por séculos, ele fez parte da alimentação brasileira, mas é praticamente desconhecido de quem não mora na região em que ele é produzido.

Descubra o segredo da saúde de gerações de indígenas da Amazônia

Seu nome é açaí, fruta de uma palmeira que cresce na floresta amazônica e você conhece muito bem.

Cerca de 90% da pequena fruta é um caroço duro e não comestível, mas tudo bem, é a casca que contém todos os benefícios. A casca de um roxo intenso contém as antocianidinas.

Informações sobre o açaí têm se disseminado – a evidência dos benefícios nutritivos só aumenta. Considere o seguinte: uma porção de 100 gramas de açaí contém apenas 90 calorias, dois gramas de gordura e nada de colesterol. Além disso, há 3,5 gramas de fibra, algo de que todos precisam. O processamento da fruta fresca está tornando possível preservar mais de seus atributos. Atualmente, o purê fornece mais antocianidinas do que o vinho tinto e tem mais concentração de antioxidantes do que o mirtilo.

Pesquisas complementares demonstraram que, além das antocianidinas e dos ácidos graxos essenciais, o açaí também contém uma dose saudável de fitoesterois, uma classe de fitoquímicos que reduz o colesterol, protege o sistema imunológico e alivia o aumento da próstata. O açaí pertence à mesma família que a serenoa repens, um tratamento fitoterápico comum para o aumento da próstata. Pesquisadores da Universidade Federal do Rio de Janeiro descobriram que o extrato de açaí pode ser usado para combater infecções, como a esquistossomose, que afeta 10 milhões de brasileiros por ano, e a bactéria staphylococcus aureus. Parece que não há limites para os benefícios dessa fruta miraculosa.

A LENDA DO AÇAÍ

Há séculos, o açaí é um alimento tradicional da população da Amazônia – e parte de seu folclore.

Era uma vez uma indígena amazonense chamada Iaca, cujo pai era o cacique da tribo. A tribo tinha crescido tanto, que não havia comida para todos. O cacique decretou que todos os recém-nascidos deveriam ser mortos. Quando Iaca, sua própria filha, teve uma criança, ele executou sua sentença.

Iaca lamentou a morte de seu bebê por dias, até que pensou ter ouvido o choro de uma criança. Quando saiu para

encontrar o bebê, viu uma palmeira cheia de frutos. Cheia de desespero, ela se deitou ao pé da árvore e morreu.

No dia seguinte, a tribo encontrou o corpo de Iaca. Os frutos da árvore satisfizeram a fome das pessoas e renovaram sua energia, e o cacique revogou seu decreto, declarando que a fruta receberia um nome em homenagem à sua filha (açaí é Iaca de trás para frente). Com abundância de alimentos para todos, a tribo cresceu e prosperou.

CAPÍTULO 2

O segredo das mães polonesas para tratar a indigestão

Qualquer país que considere chucrute e pierogi frito com cebolas como pilar da alimentação precisa de um bom remédio para indigestão. Por isso, há gerações, as mães polonesas misturam rabanete preto com queijo fresco para curar diversos problemas digestivos. E funciona. Acredite se quiser, mas há pesquisas que comprovam. No entanto, não estou muito empolgado para engolir essa mistura quando estiver com dor de estômago, a boa notícia é que eu encontrei uma maneira melhor – ou pelo menos mais atrativa – de obter os mesmos benefícios.

Ingredientes naturais facilitam a digestão, reduzem a inflamação e protegem o fígado

Rabanete preto (*Raphani sat. nigri*), ácido cólico, alcachofra, óleo de hortelã e uma preparação especial de carvão vegetal derivada da casca de Tilia são exemplos de compostos naturais que ajudam na digestão.

Esses remédios tradicionais são validados pela ciência.

Em um estudo realizado com animais, cientistas húngaros descobriram que grânulos de raiz de rabanete preto reverteram as alterações no cólon de ratos depois de uma refeição gordurosa. Ratos não tratados apresentaram redução no número de enterócitos (células de revestimento intestinal) e de células caliciformes (enterócitos específicos que produzem muco), além de proliferação de células inflamatórias depois da refeição gordurosa.

O tratamento com rabanete preto anulou esses efeitos, normalizando a contagem de enterócitos e de células caliciformes, e reduzindo a inflamação. Também constatou-se que o rabanete preto possui propriedades antibactericidas e antivirais.

Pesquisas também comprovam a sabedoria tradicional de que a alcachofra promove secreção biliar, protege o fígado e alivia a dispepcia. Trabalhadores poloneses nas fábricas de fibra de viscose recebiam

extrato de alcachofra todos os dias para proteção contra os danos ao fígado causados por venenos, como o dissulfeto de carbono.

O óleo de hortelã, por sua vez, acalma o estômago e diminui os espasmos intestinais; em um estudo, o óleo de hortelã provou ser um agente antiespasmódico mais eficiente do que os remédios convencionais ministrados em pacientes que faziam endoscopia gastroentestinal.

Rabanete preto faz parte do composto de muitos suplementos. Converse com o profissional que te acompanha para saber como usar.

CAPÍTULO 3

Esquente sua vida sexual com este segredo do sul do Equador

Às vezes, um nome fala por si mesmo. É o caso da huanarpo macho.

Provavelmente, não preciso falar dos detalhes dessa poderosa erva peruana para que você tenha uma ideia do que ela faz. Mas é isso o que eu vou fazer – e vou começar com algumas de suas características físicas singulares.

É uma planta arbustiva que chega a 10 metros de altura, adornada com belas flores vermelhas. Ela pode ser encontrada à beira do Rio Marañón, na Amazônia. E os galhos novos se assemelham muito a... bem... certa parte da anatomia masculina.

Caso você ainda não tenha adivinhado (o que acho que já aconteceu) o huanarpo macho (nome científico *Jatropha macrantha*) é um afrodisíaco amazônico – uma poção do amor secreta que aumenta muito a estamina sexual.

Parece fazer sentido que o segredo de uma vida sexual melhor esteja escondido em uma floresta. A verdade é que muitos deles estão. Mas, quando se trata de melhorar o desempenho sexual, você provavelmente vai concordar que menos não é mais e que toda ajuda é bem-vinda.

Obviamente, eu não podia esperar para compartilhar a descoberta do huanarpo macho, principalmente porque tinha quase certeza de que você nunca ouviu falar dele. Afinal, eu não o conhecia. E havia um bom motivo para isso.

O mais popular potencializador de libido que você não conhece

Até recentemente, nativos peruanos eram praticamente os únicos que se beneficiavam do poder do huanarpo macho. Ele é tão popular em sua região, que o governo local foi forçado a restringir sua colheita. Isso – e a quase completa falta de fornecedores nos EUA – significa que provavelmente você não conhece essa planta.

Tão atrativo quanto seu papel nas preparações de medicinal natural, está o fato de não haver relatos de efeitos colaterais.

Na verdade, não houve incidentes de reações negativas no longo histórico de uso nativo do huanarpo macho.

Como você já sabe, há muito a se dizer sobre os remédios para disfunção erétil no mercado hoje. E sua notória lista de efeitos colaterais (como inchaço, falta de ar, alteração na visão, dores de cabeça e, ainda pior, ereções dolorosas) faz com que uma vida sexual saudável seja a última coisa na sua mente.

Cheio de químicos naturais que o ajudam a levantar e a ficar de pé

Análises de laboratório revelaram que o huanarpo macho é rico em diversos compostos que aumentam a energia e combatem doenças, como sapogeninas, flavonoides, alcaloides e um grande número de polifenois chamados proantocianidina. Esses compostos são bastante conhecidos por sua habilidade de combater a inflamação e a artrite, bloquear doenças do coração e eliminar radicais livres causadores de câncer.

Mas foi só recentemente que os cientistas começaram a investigar o potencial da proantocianidina sobre a ereção masculina. O principal objeto desses estudos sempre foi o picnogenol, um extrato de casca de pinheiro que é uma fonte extremamente rica de proantocianidinas, e que demonstrou não apenas possibilitar ereções duradouras, mas também aumentar a fertilidade tanto em humanos quanto em animais.

Em 2006, uma equipe de pesquisadores italianos verificou que huanarpo macho contém uma grande variedade de proantocianidinas que aumentam a fertilidade, concluindo que essa descoberta "está de acordo com seu uso tradicional como afrodisíaco". Eles também confirmaram que, entre esses diversos compostos, a proantocianidina B-3 é a mais abundante. Esse fator distintivo pode ser a chave para as habilidades extraordinárias do huanarpo macho.

Estudos demonstram que a proantocianidina B-3 exerce uma influência positiva em um hormônio chamado bradicinina, que desempenha um papel fundamental na função cardiovascular e psicológica. E essa relação é muito importante, porque a bradicinina se mostrou essencial para o relaxamento do músculo cavernoso peniano – um passo necessário para a ereção que costuma ser negativamente afetado pela pressão alta.

Regular a bradicinina poderia acabar com esse tipo de disfunção erétil e desencadear uma melhora massiva na frequência e duração das ereções. Mas esse não é o único hormônio sexual vital que o extrato de huanarpo macho pode influenciar.

Em um estudo de 2003, pesquisadores observaram dois grupos de ratos: um recebeu 5 gramas de huanarpo macho, adicionado à água, todos os dias; outro recebeu água comum. Depois de um período de 30 dias, os autores do estudo constataram que os ratos que haviam consumido o extrato apresentaram aumento significativo no nível de testosterona no sangue. E, como você provavelmente já sabe, a testosterona desempenha um papel importante na libido, aumentando a frequência e a firmeza de suas ereções, e lhe dando a energia de que precisa para continuar durante a noite toda.

Testemunhos iniciais mostram aumento ainda maior da energia

Com tantas pesquisas pendentes sobre o mecanismo exato do huanarpo macho, tenho certeza de que você deseja conhecer histórias reais de pessoas que o utilizaram.

Quem o utilizou, no entanto, relata mudanças definitivas. Diversas pessoas apresentaram grande aumento na energia e vitalidade. E os efeitos parecem aumentar com uso contínuo. Um homem

informou que teve uma onda de libido com doses consistentes – e outro afirmou: "Eu não me sinto tão cheio de energia quando não utilizo o extrato".

Ainda assim, os melhores relatos são os daqueles peruanos que juram que a erva tem poderes extraordinários. Pergunte a qualquer um, e receberá a mesma resposta: Huanarpo macho é um dos afrodisíacos naturais mais fortes do sul do Equador.

CAPÍTULO 4

Adeus à depressão e às dores de cabeça

Psiquiatras são os que mais recebem presentes de farmacêuticas.

Essa é a aterrorizante notícia que chamou minha atenção nas páginas do New York Times há alguns meses. E, apesar de não ficar surpreso, percebi como tantos pacientes buscam ajuda desesperadamente – e como tão poucos a obtém.

Tenho muita consciência dos perigos mais comuns do uso de antidepressivos: insônia, ganho de peso, disfunção sexual, náusea, constipação, tontura, lapsos de memória, agitação e ansiedade.

Se você imaginou que vou escrever sobre um novo tratamento natural para a depressão, você está certo.

Se imaginou que eu escreveria sobre dores de cabeça, baixo apetite sexual, síndrome do intestino irritável ou mesmo fibromialgia... também acertou. Todas essas condições podem estar conectadas a algum desequilíbrio causador da depressão.

A perigosa verdade por trás dos baixos níveis de serotonina e das drogas utilizadas para "tratar" a condição

Dor e depressão são expressões do desequilíbrio de dois importantes neurotransmissores, a noradrenalina e a serotonina.

O primeiro desses neurotransmissores, a noradrenalina, é um hormônio de estresse liberado pelas glândulas adrenais e transformado em adrenalina durante uma típica reação de "combate ou fuga". Seja resultado dos estresses diários ou de uma lesão, a reação do corpo sempre será a mesma: alta pressão sanguínea, insônia, agressividade, liberação de glicose, inibição do trato gastrointestinal e depleção de um segundo neurotransmissor importante: a serotonina.

A maior parte da serotonina é produzida no trato gastrointestinal e estocada nas plaquetas. Quando ela está lá, não pode ser usada pelo

sistema nervoso, já que a molécula é grande demais para cruzar a barreira até o cérebro. O cérebro depende do precursor da serotonina, o triptofano, que consegue entrar no cérebro, onde é transformado em serotonina.

Mas há uma pegadinha: quando você se depara com desequilíbrios externos (como estresse ou ansiedade), um conjunto de enzimas é introduzido, deixando o triptofano para ser metabolizado antes que tenha uma chance de ser transportado. Os resultados são baixos níveis de serotonina no cérebro – estado associado às condições que mencionei anteriormente, incluindo depressão, dores de cabeça, insônia e fibromialgia.

Seria impossível explicar completamente a complicada árvore de caminhos neuroquímicos que causa dores de cabeça e depressão. Mas a regra geral é: problemas costumam ocorrer apenas quando as reservas de noradrenalina e serotonina são utilizadas mais rapidamente do que podem ser substituídas. Sem estoque desses neurotransmissores, as mensagens do sistema nervoso central não podem ser enviadas adequadamente.

Esse é o dilema do típico antidepressivo. Depois que a serotonina e a noradrenalina são enviadas pelas sinapses do cérebro, elas são reabsorvidas pelas células originais – uma ação conhecida como receptação. No entanto, antidepressivos inibem esse processo, forçando os neurotransmissores a continuarem ativos nas sinapses, enquanto aumentam os níveis de serotonina e noradrenalina no cérebro.

Isso interrompe os processos naturais – e os problemas associados à interrupção podem ser muito perigosos.

Diversos estudos associam remédios para depressão com grandes eventos como esses – e todas as bulas atualmente listam ansiedade, agitação, ataques de pânico, irritabilidade, hostilidade, agressividade, impulsividade e mania como possíveis efeitos colaterais.

A defesa definitiva contra a depleção de serotonina

Já mencionei o estresse como possível causa de um desequilíbrio dos neurotransmissores. Mas há diversas outras (algumas das quais você já deve ter adivinhado) que podem contribuir para o problema. Elas incluem inflamação, reações alérgicas, alterações hormonais, candidíase sistêmica, nível de açúcar sanguíneo instável e desidratação.

Equilibrar todos esses fatores exige uma abordagem ampla. Primeiro, eles ajudam o cérebro a produzir e manter a serotonina e a noradrenalina. Além disso, eles contribuem para a diminuição de reações alérgicas, ao mesmo tempo que controlam os níveis de glicose (dois dos estressores mais comuns, que contribuem significativamente para a depleção de serotonina).

O 5-hidroxitriptofano, ou 5-HTP, talvez seja o ingrediente mais importante e que, felizmente, pode ser encontrado com facilidade. Esta molécula é extraída da árvore africana Griffonia simplicia, o que significa que não é um composto químico como seu predecessor – e também está um passo mais perto da serotonina na cadeia de conversão.

Mais importante é que ela traz benefícios igualmente profundos. Um teste duplo-cego feito por pesquisadores suíços em 1991 mostrou que ela é tão eficiente quanto a fluvoxamina (um popular antidepressivo) no alívio da depressão, além de ser superior em termos de tolerância e segurança. Apesar de haver diversas pesquisas que demonstram sua eficiência contra distúrbios do pânico e ansiedade, insônia e dores de cabeças, mais recentemente os holofotes se voltaram à sua eficiência no tratamento da fibromialgia – com estudos clínicos demonstrando que ela melhora significativamente os sintomas da doença.

O único inconveniente notável da suplementação com 5-HTP é que doses mais altas podem causar náusea temporária, principalmente se você se ingeri-las com o estômago vazio.

Além desse ingrediente fundamental, a serotonina também contém diversas vitaminas e nutrientes que bloqueiam sua depleção:

- Vitaminas-B (incluindo a niacina e o ácido fólico) são essenciais para a produção de neurotransmissores, e inibem a depleção.
- Vitamina C e cobre facilitam a produção de noradrenalina.
- Magnésio e cálcio estimulam a transmissão do impulso nervoso e do controle vasomotor.
- Zinco acalma (deficiência de zinco está relacionada à ansiedade).
- Colina aumenta a absorção de magnésio.
- Quercetina estabiliza as paredes celulares, reduzindo reações alérgicas e inflamação.
- Trimetilglicina ajuda a transformar a noradrenalina em adrenalina.
- Ácido alftalipoico é um potente antioxidante.
- Vanádio e crômio aumentam a receptividade à insulina e controlam a flutuação de glicose.

Agora você já deve ter adivinhado que repor a serotonina não é tão simples quanto tomar um suplemento diário. Prestar atenção à dieta é fundamental.

Isso é especialmente verdadeiro quando se trata de alimentos que contêm um aminoácido chamado tiramina.

A tiramina retira a noradrenalina das terminações nervosas, causando a reação de "combate ou fuga" que descrevi anteriormente (pressão alta, insônia, agressividade e aumento da liberação de glicose). O resultado é a redução das reservas de noradrenalina, adrenalina e serotonina. (Para uma lista de alimentos com alto nível de tiramina, veja o quadro a seguir).

CUIDADO COM OS PERIGOS ESCONDIDOS NO PRATO

Tiramina não é uma substância que você vai encontrar listada no rótulo dos alimentos – mas, se você já teve problemas de depressão, dores de cabeça e alterações de humor, é melhor prestar atenção. Mesmo alguns dos alimentos mais saudáveis que existem podem estar contribuindo para seu baixo nível de serotonina. Veja alguns deles:

- Queijo
- Mostarda
- Bagas
- Massa lêveda
- Iogurte
- Missô
- Tofu
- Alimentos fermentados ou muito maduros
- Cerveja e vinho
- Chocolate
- Cebola e alho
- Abacate
- Tamari
- Shoyu
- Vinagre
- Defumados
- Leveduras de cerveja

Mas esses alimentos não são os únicos naturalmente ricos em tiramina.

A tiramina pode aumentar exponencialmente por causa do envelhecimento e da fermentação – o que significa que mesmo um alimento com pouca tiramina, como uma banana, pode se tornar um problema se estiver maduro demais.

Alimentos que possuem alto índice glicêmico, ou seja, alimentos com muito açúcar e carboidratos simples, também afetam negativamente o nível de serotonina. Eles aumentam a produção de insulina, estressando o corpo e desencadeando inflamações, que, por sua vez, diminuem as reservas da substância no corpo Além disso, você deve evitar alimentos que possam esconder neurotoxinas (que incluem praticamente todos os processados).

CAPÍTULO 5

Você pode equilibrar seus hormônios de forma segura e natural

As ondas de calor, os suores noturnos, o baixo nível de energia e o mau humor…

Acha que aprendeu a viver com os sintomas da menopausa?

Você decidiu ser durona, mas por quanto tempo pode fazer isso?

Finalmente há uma resposta. Você pode equilibrar seus hormônios sem os perigos da reposição hormonal arcaica. Na verdade, em termos de segurança, essa solução pode ser melhor que a terapia de reposição hormonal bioidêntica.

Esse método não envolve acrescentar hormônios a seu corpo. Em vez disso, ele utiliza um vegetal, respeitado há milhares de anos no Peru, que ajuda a balancear sua própria produção hormonal.

E ele foi rigorosamente testado em diversos estudos clínicos nos últimos cinco anos. Esses estudos provam que essa abordagem, além de aliviar os sintomas da menopausa, pode contribuir para a saúde do coração e dos ossos.

Afinal, a transição para a menopausa deveria ser relativamente livre de sintomas. E é assim para gerações de mulheres, graças a um alimento que só pode ser produzido no Peru.

O vegetal peruano que tem derrubado a menopausa há gerações

Apesar de ser cultivado em diversos países sul americanos, só a maca (*Lepidum peruvianum*) que cresce no Peru foi pesquisada e demonstrou efeitos terapêuticos significativos. Os produtores que tentaram cultivar esse vegetal miraculoso em outras partes do mundo não foram bem-sucedidos.

Mas não é de se surpreender que eles continuem tentando. A maca possui uma longa lista de benefícios. Tradicionalmente, ela é usada para tratar a fadiga, a anemia e a infertilidade, além de ser um estimulador de estamina e um afrodisíaco.

A maca tem feito muito pelas mulheres. Os peruanos a utilizam para tratar "condições femininas", incluindo sintomas da menopausa e diminuição da libido.

Pesquisas modernas estão comprovando os muitos usos da maca. Estudos demonstraram seus benefícios na produção de hormônio, no aumento da libido, no estímulo do metabolismo, no controle do peso, no aumento da energia, na redução de estresse, na atividade antidepressiva e no aumento da memória.

A maca tem o poder de equilibrar os hormônios mesmo sem conter nenhum hormônio em sua composição – por isso é diferente de outros remédios naturais para a menopausa, como o trevo vermelho, a acteia e isoflavonas de soja. Embora a maca trate dos mesmos sintomas, sua ação é muito diferente.

Isso acontece porque trata-se de uma planta adaptogênica, o que significa que ajuda a regular a produção hormonal. Adptógenos modulam a resposta corporal ao ajudar o corpo a lidar com diversos estressores – fisiológicos, bioquímicos e psicológicos.

Eles estão entre as plantas medicinais mais úteis, ajudando a lidar com fadiga, ansiedade, depressão e problemas do sono. Outras conhecidas ervas adaptogênicas são o ginseng americano e o ginseng siberiano.

No entanto, essas outras ervas não parecem ter o mesmo efeito em sintomas da menopausa. Pesquisadores acreditam que a maca estimula as reservas hormonais ao fortalecer a habilidade do corpo de recuperar e manter o equilíbrio natural dos hormônios face aos estressores.

Diferentemente da terapia com reposição hormonal sintética, a maca pode aumentar a produção de estrogênio, em vez de simplesmente adicioná-lo ao corpo. Ela estimula as glândulas adrenais, do hipotálamo, da hipófise e dos ovários, reequilibrando a produção de hormônios e tratando os sintomas da menopausa de maneira integral.

Sintomas da menopausa reduzidos em 84%

Quando a produção hormonal está equilibrada e balanceada, é mais fácil para o corpo ficar em harmonia. Isso significa menos sintomas da menopausa e melhora geral na saúde.

Os benefícios da maca foram relatados em muitas publicações dos últimos 20 anos.

Ela melhora a produção do hormônio sexual, estimula o metabolismo, aumenta a energia e a vitalidade, reduz o excesso de peso, diminui o estresse e a depressão, aumenta a memória e estimula a libido.

Além de aliviar os sintomas da menopausa, a Maca reduziu o colesterol total em mulheres menopausadas, com diminuições significativas no triglicérides e no índice de massa corporal. (IMC). Além disso, ela causou o aumento do colesterol HDL e a redução do colesterol LDL.

O uso do Maca também ocasionou um aumento significativo nos níveis de estrogênio depois de um mês e posteriormente depois de dois meses. Níveis inicialmente elevados de FSH caíram significativamente conforme a produção de estrogênio foi normalizada. Pacientes utilizaram um placebo por dois meses. Posteriormente, receberam o Maca por dois meses, os quais trouxeram aumentos significativos de estradiol. Além disso, houve aumento significativo no HDL e queda no LDL, bem como redução no triglicérides e no colesterol. Quando os pacientes voltaram a usar o placebo, os sintomas da menopausa e o desequilíbrio hormonal retornaram.

Um teste de quatro meses mediu diversos fatores da menopausa. As mulheres, que tinham acabado de entrar na menopausa, tomaram Maca duas vezes por dia durante as refeições. A cada mês, os níveis de hormônio eram medidos e um ginecologista realizava entrevistas. As pacientes eram pesadas, a pressão sanguínea era registrada e os sintomas da menopausa analisados.

O Maca demonstrou reduzir significativamente os sintomas de desconforto em 84%. Houve aumento significativo de estrogênio e

progesterona e redução da pressão sanguínea, do peso, do triglicérides e do colesterol.

Além disso, houve estímulo significativo da produção de estradiol, que ajuda a regular a tireoide e a aumentar a densidade óssea.

Pesquisadores concluíram que o Maca-GO poderia ser uma preparação não baseada em hormônios muito valiosa no alívio dos sintomas da menopausa, que incluem as ondas de calor, suores noturnos, sono interrompido, nervosismo, depressão e palpitações.

CAPÍTULO 6

Acabe com a apneia – e jogue fora aquele trambolho

Você se revira a noite toda sem conseguir dormir profundamente? Você se pergunta por que foi para a cama se acorda todos os dias sentindo que não descansou? Você ronca tão alto que acaba acordando ou para de respirar por mais de 5 segundos enquanto dorme?

Você poderia ir a uma clínica do sono, onde seria conectado a várias máquinas que o monitorariam por algumas noites. Depois de gastar muito dinheiro, provavelmente você ouviria que tem apneia – uma condição na qual a respiração é interrompida durante o sono.

Depois, você receberia uma máquina CPAP que leva ar comprimido por meio de uma máscara que você precisa usar a noite toda. Ou você poderia fazer a cirurgia para remover o excesso de tecido que bloqueia a via aérea.

Respire sem dificuldades com uma fórmula que combate a fonte da apneia

Pedro sofria de apneia há cinco anos. Ele já tinha tentado de tudo, mas nada funcionava. Cada episódio durava pelo menos uma semana, durante o qual ele acordava a cada 60 ou 90 segundos. Obviamente, ele não conseguia descansar.

Ele decidiu tomar uma atitude em relação a essas noites sem dormir. Ele leu tudo o que podia sobre apneia até que finalmente entendeu sua causa – um problema de sinalização entre o cérebro e os músculos do diafragma, que ocorre durante a transição para o estágio 2 do sono (o estágio intermediário antes do sono profundo).

Assim que ele compreendeu o que causava a sua apneia, começou a pesquisar uma erva que pudesse ativar a comunicação entre o cérebro e os músculos. Ele encontrou a **lobélia**, uma planta tradicionalmente usada por nativos americanos para tratar distúrbios respiratórios e musculares. É um relaxante que acalma os nervos e diminui a tensão.

Pedro decidiu acrescentar **tomilho** (que aumenta a atividade das membranas pulmonares) à lobelia, na esperança de aproveitar melhor cada inspiração. Ele fez o teste diversas noites e a mistura funcionou.

Surpreendentemente, ele havia escolhido as ervas certas na primeira tentativa. Ele me disse que estava muito excitado porque não apenas provou sua teoria, mas acabou com anos de dificuldades para dormir.

Isso aconteceu há cerca de cinco anos. Satisfeito com o que tinha produzido, começou a compartilhar a solução que salvou suas noites.

A **camomila** também tem efeitos relaxantes, e a **Filipendula** ulmaria garante que as outras ervas sejam totalmente absorvidas.

Se você tem apneia obstrutiva do sono, talvez acredite que sua condição seja grave demais para ser solucionada por ervas. Mas não se resigne a conviver com a máquina de oxigênio.

Na apneia obstrutiva do sono, as vias aéreas são bloqueadas por um palato flácido ou outros tecidos. Mesmo que o bloqueio contribua para a inabilidade de respirar durante a noite, não é a causa real do problema.

Quando você dorme, o cérebro reduz a intensidade dos sinais que vão para os músculos, para que você não se movimente enquanto sonha. Conforme envelhecemos, outros sinais também são reduzidos, incluindo os sinais para o diafragma, que controla a respiração.

Se os sinais que vão do cérebro ao diafragma são reduzidos demais, você pode parar de respirar. Isso faz com que o nível de oxigênio no sangue diminua. Quando ele fica baixo demais, seu cérebro pode disparar o alarme, fazendo com que você imediatamente respire profundamente. Na apneia obstrutiva do sono, essa absorção rápida de ar suga o tecido flácido, obstruindo a via aérea e causando o ronco.

Se você resolver o problema de sinalização do cérebro que faz com que a respiração seja interrompida, a obstrução da via aérea não será mais um problema.

A solução do Pedro aumenta a intensidade da respiração para que você não pare de respirar e a mistura pode ser mais simples do que imagina.

CAPÍTULO 7

Arsenal natural no tratamento do eczema

Ela sofria com o eczema há anos. Às vezes, a situação ficava tão ruim que a fazia chorar.

Mas nada funcionava – a caixinha de remédios cheia de loções e cremes não ajudavam em nada sua pele.

Ela começou a pensar que deveria viver com a dor. Mas isso foi antes de conhecer um composto de ervas famosas por suas propriedades antibactericidas, antivirais e antifúngicas.

Novamente, a medicina convencional não oferece nada além de efeitos colaterais

Ainda não há muitas explicações para o eczema. Alguns médicos usam esse termo para qualquer irritação indefinida. Comumente, ele causa pele vermelha e seca. Coceira intensa costuma ser o primeiro sintoma. O eczema pode causar bolhas e lesões com pus – que causam muito constrangimento e desconforto.

A medicina convencional talvez não tenha uma resposta, mas isso não impede que continue tentando. O padrão médico é usar corticosteroides tópicos para suprimir os sintomas. Uso a longo prazo é evitado porque os esteroides podem causar atrofia cutânea e lesões.

Mesmo usado a curto prazo, eles são pouco úteis, porque, assim que você para de utilizá-los, o eczema volta.

Em casos extremos, os médicos receitam corticosteroides orais para reduzir a inflamação. Mas seu uso pode causar intolerância gastrointestinal, fraqueza, problemas musculares e piora da infecção.

Recentemente, dois novos tratamentos tópicos para o eczema foram aprovados pelo FDA, o tracolimo e o pricolimo. Os efeitos de longo prazo não são claros, mas diversos estudos demonstram aumento de câncer de pele em ratos de laboratório tratados com os compostos.

A verdade é que nenhuma droga eficiente e sem efeitos colaterais foi aprovada para uso de longo prazo.

Acalme e cure a pele com esse arsenal de ervas

Todas as ervas usadas no composto são tradicionalmente indicadas no alívio da coceira e da dor do eczema, de dermatites e de erupções.

Em diversos estudos ficou demonstrado que a sanguinária possui propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas. A alta concentração de sanguinarina reduz a inflação quando usada topicamente. A ação antibactericida da sanguinária conquistou a aprovação do FDA para inclusão na pasta de dente.

Infecção bacteriana é uma preocupação para quem tem eczema, pois ela pode ser introduzida pela pele machucada. Essa infecção bacteriana secundária pode alimentar o ciclo inflamatório do eczema. A sanguinária impede a infecção e reprime a inflamação.

Usada para uma variedade de problemas de pele, a Phytolacca possui propriedades de estímulo da imunidade. Ela também contém tanino, que protege os tecidos.

Nim é uma erva derivada de uma árvore da família do mogno. Na Índia, ela é conhecida como "farmácia da natureza" por suas diversas propriedades – antifúngicas, antivirais e anti-inflamatórias.

A nim é reconhecida como um grande componente da medicina ayurvédica e com frequência é receitada para doenças de pele. Houve muitos relatos de sucesso depois do uso da nim no tratamento do eczema – as folhas são usadas para preparar um banho.

Aerva de são-joãotraz as propriedades antimicrobianas. Ela tem sido usada com muito sucesso no tratamento de queimaduras de primeiro grau. Tradicionalmente, a erva-de-são-joão é usada para tratamento de inflamação e dor. A hiperforina, parte importante da erva, possui propriedades bactericidas fortes.

Chapparal, flores de calêndula e arnicacontribuem para os efeitos anti-inflamatórios. Essas ervas também possuem propriedades analgésicas quando usadas topicamente – ajudando a aliviar a dor.

A arnica, em específico, foi objeto de vários estudos que demonstraram sua utilidade no tratamento da dor. Quando usada em forma de gel, ela tem o mesmo efeito dos anti-inflamatórios não esteroides, como o ibuprofeno.

A casca de salgueiro-branco tem propriedades de eliminação da dor. Ela é uma precursora da aspirina. Estudos demonstram que é útil no tratamento da dor causada por inflamação.

A folha de confrei também apresenta propriedades anti-inflamatórias, mas ela realmente brilha como agente curativo, aumentando a taxa de formação da nova pele e mantendo sua integridade. Isso acontece por causa da alantoína, um proliferante celular que acelera a substituição natural das células do corpo.

Finalizando o combo natural está o aloe vera, conhecido por seus efeitos antibactericidas e analgésicos.

CAPÍTULO 8

Nutriente incrível muda o curso do Alzheimer, da demência e até do AVC

"É Alzheimer." Talvez essa seja uma das frases mais assustadoras de se ouvir... e costuma estar acompanhada da falta de esperança. Não há chances de cura, apenas a possibilidade de que a pessoa que você ama desapareça diante de seus olhos, um pouco por dia.

O médico pode falar sobre remédios que desaceleram o desenvolvimento da doença, mas eles não são suficientes para impedir os grandes danos que ela traz. E ele provavelmente falará sobre tratamento de longo prazo, enquanto finge que não nota suas lágrimas.

Mas não precisa ser assim. Há esperança – uma chance de desacelerar significativamente a doença, melhorar a qualidade de vida e manter as memórias vivas.

Como de costume, a medicina convencional adota uma abordagem imediatista e orientada ao lucro para o tratamento da doença de Alzheimer (DA). Os médicos se concentram em um único aspecto do problema e o acertam com a sutileza de uma marreta. Eles dizem que os remédios apresentam mudanças 'estatisticamente significativas' em pacientes com Alzheimer, mas isso não se apresenta como melhora notável.

E, como a grande maioria das drogas farmacológicas, esses remédios apresentam graves efeitos colaterais, preços muito altos e poucos benefícios. Pensando bem, isso não é verdade, eles fazem algo que é pior do que nada. Eles oferecem a promessa de algo que não são capazes de cumprir.

Você pode acreditar que não há outras opções... mas você está errado.

Nós descobrimos um remédio natural incrivelmente eficaz, cujo efeito vai além de impactar alguns números na estatística. Ele pode fazer a diferença na vida das pessoas com Alzheimer. E, se você quiser escapar desse destino terrível, essa cura alternativa também pode ajudá-lo.

A medicina convencional não tem muito a oferecer, além de remédios caros e perigosos que não têm efeito nenhum comprovado, mas a medicina natural tem a resposta.

O nutriente essencial ao cérebro

Esse protetor natural do cérebro, de alguma forma, funciona como os remédios convencionais – mas é muito mais gentil e seguro.

A medicina natural sobre a qual você aprenderá aqui é verdadeira. Alguns médicos japoneses já utilizam esse nutriente complexo no tratamento de derrames e lesões cerebrais. E pesquisadores estão começando a entender como ele pode melhorar a função cerebral... mesmo em pacientes com Alzheimer e demência.

Esse nutriente é chamado de citicolina (ou CDP colina), e é essencial para a função cerebral. Na verdade, o cérebro não pode funcionar sem ele. Até agora, o sucesso da citicolina tem sido incrível. E eu me pergunto por que muitos médicos não a conhecem. Ela:

- Freia a progressão do Alzheimer e melhora a qualidade de vida de pacientes com a doença (ajudando-os a manter a independência, por exemplo).
- Melhora a função cerebral de pacientes que tiveram derrames (quando tomada até 24h após o derrame).
- Melhora a função mental em alguns pacientes com demência.
- Ajuda a prevenir e a tratar problemas de memória associados à idade.
- E pode até ajudar na recuperação de pacientes em coma. Médicos japoneses e europeus já a utilizam com sucesso há anos.

Cientistas finalmente veem como a citicolina melhora o poder cerebral

Em novembro de 2008, utilizando uma tecnologia especial, pesquisadores viram como a citicolina muda a atividade cerebral, principalmente no lobo frontal e publicaram o primeiro estudo mostrando claramente como a citicolina impacta o cérebro.

CITICOLINA MANTÉM OS OLHOS EM FORMA

O que é poder cerebral sem visão? Por sorte, com a citicolina, você nunca vai precisar se preocupar com isso. Um estudo de 12 meses constatou que o nutriente melhora a função visual e da retina em pacientes com glaucoma. Outro estudo, de 8 anos, constatou que a citicolina melhora substancialmente a visão.

A citicolina aumenta a função cerebral no lobo frontal, que é responsável pela atenção, memória e criatividade. O lobo frontal é considerado o centro administrativo do cérebro e, quando é danificado, como acontece em pacientes com Alzheimer, todas essas funções são prejudicadas.

Algumas das descobertas mais importantes dos cientistas explicam o sucesso da citicolina no aumento do poder cerebral. Ela aumenta a produção de um químico essencial, chamado fosfocreatina, que fornece energia extra e ajuda a reduzir a fadiga.

Os pesquisadores também descobriram quão essencial a citicolina é na proteção celular – ela aumenta a quantidade de lipídios específicos (fosfolipídios) que ajudam a manter a integridade e a reposição celular, fundamentais ao funcionamento do cérebro.

Outra descoberta surpreendente: a citicolina parece aumentar as ondas cerebrais alfa, associadas ao relaxamento. Essas ondas cerebrais são responsáveis pelo desejado estado de tranquilidade. E, como um dos sintomas definidores do Alzheimer é a agitação extrema, aumentar as ondas alfa pode deixar a vida do paciente e do cuidador muito menos estressante.

E os cientistas descobriram ainda mais – agora eles sabem exatamente como a citicolina energiza o cérebro, mantendo a memória e a cognição intactas. Ela:

- Aumenta a circulação sanguínea
- Aumenta as reservas de energia
- Melhora o uso eficiente de oxigênio
- Aumenta a produção de acetilcolina
- Mantém os níveis de dopamina altos

Ao garantir que o cérebro tenha todo o sangue, oxigênio e energia de que precisa, a citicolina pode reverter os problemas de memória. Ao aumentar a produção e a manutenção de químicos essenciais, ela pode fazer muito mais que isso.

Acetilcolina – o superquímico cerebral que energiza a mente

Um dos benefícios chave da citicolina é o aumento da produção de acetilcolina, o mais completo neurotransmissor do cérebro, responsável por diversas funções essenciais. A deficiência de acetilcolina é um dos principais motivadores do Alzheimer (e um grande foco dos remédios alopáticos que tentam manipular o químico artificialmente, com pouco sucesso, mas muitos efeitos colaterais perigosos).

- O que o aumento de acetilcolina pode fazer por você?
- Melhorar a atenção
- Melhorar a capacidade de concentração
- Melhorar a coordenação
- Diminuir a depressão
- Desacelerar a perda de memória
- Ajudar no sono

Você consegue ler este livro porque seu cérebro possui uma quantidade saudável de acetilcolina. Mas, quando alguém tem DA, o nível de acetilcolina diminui, e a substância é mais rapidamente quebrada por uma enzima chamada acetilcolinesterase (AChE). Quando os níveis de acetilcolina caem, pode haver perda de memória, diminuição da capacidade de aprendizagem, entre outros. Tomar a citicolina ajuda a garantir que o cérebro tenha mais acetilcolina, o que significa melhora na memória, na concentração, no humor e na qualidade do sono.

A citicolina aumenta os níveis de muitos outros químicos essenciais ao cérebro

A citicolina afeta muito mais que a acetilcolina. Ela também desempenha um papel importante em compostos essenciais ao cérebro, como a dopamina, a noradrenalina, a uridina e a fosfatidilcolina.

Vamos começar com a dopamina, um químico essencial que a citicolina ajuda a administrar e a manter de forma mais eficiente. A dopamina é importante porque sua deficiência está relacionada ao Alzheimer. Corrigir esse problema poderia ajudar a tratar a doença.

A noradrenalina é outro químico essencial, e a citicolina parece aumentar seus níveis. Muitos pacientes com DA têm deficiência de noradrenalina, por isso, restaurar seus níveis pode reverter a doença. E esse neurotransmissor é conhecido por aumentar a atenção e o nível de alerta e por melhorar a memória e o aprendizado.

Por fim, há a uridina, que, de acordo com estudos em laboratório, é diretamente responsável pela regeneração das células do cérebro. Também constatou-se que ela auxilia na retenção da memória. Ela desempenha um papel essencial na geração de fosfatidilcolina (você verá o quão importante é em um momento). Mais importante, a uridina está sendo analisada como um possível tratamento para o Alzheimer por sua habilidade de melhorar a função cerebral.

A fosfatidilcolina é um ácido graxo essencial ao seu cérebro precisa para que ele funcione em sua melhor forma – e a citicolina aumenta a quantidade total de fosfatidilcolina. Ela pode restaurar níveis deficientes de volta ao normal, o que faz uma grande diferença na potência cerebral. Ela ajuda o cérebro a ficar na melhor forma possível, e aumenta a atividade dos neurotransmissores para que as mensagens celulares cheguem intactas. Diversos estudos demonstram que a fosfatidilcolina melhora o aprendizado e a memória.

Pessoas reais testemunham resultados reais

A citicolina pode fazer maravilhas para pessoas que sofrem com Alzheimer e demência, mas também pode melhorar a memória, o humor e a cognição de todos. Veja alguns exemplos do tipo de diferença que a citicolina pode fazer.

Os três remédios mais receitados para DA – Aricept, Exelon e Razadyne – são inibidores de colinesterase. Eles impedem a ação da colinesterase na esperança de aumentar o uso de acetilcolina. Mas eles causam efeitos colaterais gastrointestinais severos, e, em casos raros, convulsões e dano ao fígado. Além disso, eles tendem a perder a eficácia em um ano.

CAPÍTULO 9

Erva combate câncer, Alzheimer, doenças do coração e mais...

Parece ficção científica. Uma substância natural simples que pode acabar com o câncer... e muito mais. Essa erva singular pode combater o Alzheimer, o hipertireoidismo e muitas outras doenças.

Parece bom demais para ser verdade.

Essa planta miraculosa é tão rara que só há um lugar no planeta em que pode ser encontrada, uma ilha no Pacífico, constituída de corais... o que acrescenta um elemento interessante aos poderes curativos de tudo que cresce lá.

Essa potência curativa é chamada de **gengibre concha**, e pode ser o próximo superalimento da moda.

Erva desconhecida está acabando com as doenças

Por que ninguém ouviu falar dos poderes miraculosos do gengibre concha? Os cientistas estão ocupados demais analisando componentes únicos para ver a planta como um todo – apesar do todo ser muito mais poderoso que as partes.

Pessoas reais testemunham resultados espetaculares

Apesar de não haver estudos clínicos formais sobre o gengibre concha, há muitos estudos de caso que mostram seu valor no combate a doenças – mesmo o câncer de próstata avançado.

Jack R., um homem de 50 anos que sofria com o câncer de próstata, ia passar por uma cirurgia quando um amigo lhe contou sobre um médico praticante de medicina natural. Jack foi a esse médico e ficou feliz com a perspectiva de tentar qualquer coisa que não fosse a cirurgia. Ele não podia pagar por um tratamento caro, mas testou uma das recomendações.

Ele sentiu a diferença imediatamente, principalmente ao urinar. E, em apenas duas semanas, o médico de Jack cancelou a cirurgia. Duas semanas!

Rob M., um executivo de 51 anos, tinha um pequeno tumor no rim esquerdo. Médicos removeram o rim cirurgicamente e iniciaram o tratamento com interferon (tratamento padrão em casos de câncer). Mas, mesmo assim, o câncer se espalhou e chegou aos pulmões.

Em vez de passar por mais quimioterapia e cirurgia, ou enfrentar a radiação, Rob abandonou os tratamentos convencionais. Ele começou uma terapia natural, e adicionou gengibre concha e lactoferrina a ela. Ele começou a recuperar a energia, e conseguiu voltar ao trabalho. E, apesar de tomografias indicarem que ele ainda tem câncer de pulmão, não houve crescimento ou mudanças em relação ao primeiro exame, ou seja, a doença está controlada.

E câncer não é o único problema em que o gengibre concha atua...

Tireoide hiperativa sob controle

Apesar de os cientistas não terem certeza que componentes no gengibre concha reduzem a hiperatividade da tireoide, eles viram que o tratamento funciona. Eles acreditam que o gengibre concha também possa restaurar a tireoide hipoativa (hipotireoidismo), já que as plantas dessa família com frequência funcionam como adaptógenos, que trabalham para equilibrar sistemas da maneira que for necessária.

Acabando com o eczema

Um dos motivos do sucesso do gengibre concha no eczema é o efeito de desintoxicação. Muitos pacientes que começaram a utilizar o gengibre concha notaram melhora nos movimentos intestinais – o que é essencial para a desintoxicação.

Cuidado quando usar o suplemento de gengibre concha, porque entre 60% e 70% dos pacientes podem sofrer piora dos sintomas temporariamente. E alguns têm diarreia. Isso acontece por causa do efeito de desintoxicação. Nesse caso, recomenda-se reduzir a dose.

Cheio de substâncias curativas que causam uma variedade de efeitos positivos

O gengibre concha está cheio de componentes curativos, todos com efeitos únicos sobre o corpo. Nenhuma outra planta possui essa mistura rara e abundante de mais de cinquenta polifenois e diversos bioflavonoides – e é por isso que nenhuma outra planta tem tantas habilidades curativas.

Veja alguns dos componentes mais poderosos da planta:

- Ácido ferúlico tem propriedades antioxidantes poderosas com diversas funções, como antienvelhecimento, gestão de colesterol e prevenção de câncer.
- Kawain (o principal polifenol da Kava-kava) melhora o sono, ajuda a relaxar e estimula a produção de colágeno.
- Kaempferol suprime a produção de duas citocinas que causam reações alérgicas, dando ao gengibre concha um impressionante efeito antialergênico.
- Quercetina, um potente bioflavonoide, pode combater tumores, diminuir a pressão sanguínea, prevenir a catarata e ajudar no combate ao Alzheimer.
- Epicatequina (mais conhecida como um componente do chá verde) é promissora no controle do nível de açúcar no sangue e na prevenção do câncer de fígado.
- Ácido clorogênico previne mutações celulares que causam câncer e é especialmente benéfico no combate ao câncer de pele.
- Catequina ajuda a prevenir úlceras gástricas, barra infecções virais e parece diminuir o risco de câncer gastrointestinal.

O gengibre concha também é conhecido por aumentar a temperatura corporal, como seus primos no restante da família do gengibre. Manter a temperatura corporal adequada é essencial ao funciona-

mento das enzimas – elas não podem fazer seu trabalho se não estiverem aquecidas o suficiente.

Outro grande benefício dos polifenois é sua habilidade de estimular o sistema imunológico e manter a boa saúde.

O gengibre concha pode deter o Alzheimer?

Até agora, não há provas de que o gengibre concha previne ou reverte o Alzheimer, mas os cientistas acreditam que ele pode ter um efeito benéfico contra a condição.

O gengibre concha contém componentes essenciais muito úteis no combate à doença. O gengibre concha também contém ácido ferúlico, que está sendo estudado como potencial cura para o Alzheimer. O ácido ferúlico pode barrar as propriedades tóxicas e destrutivas da proteína beta-amiloide, que é conhecida como a causa do declínio mental.

CAPÍTULO 10

Substância rara alivia os sintomas da menopausa... e muito mais

Em uma pequena região no coração do Brasil está o segredo para uma menopausa tranquila... e possivelmente a solução para diversos problemas de saúde, de câncer à candidíase e gengivite.

Essa substância extremamente rara e incomum pode reverter a menopausa, acabando com as ondas de calor. E, combinada a uma mistura de ervas, pode amenizar os sintomas da menopausa – para que você mal note que está passando por mudanças.

Um encontro revolucionário com um enxame de abelhas

Essa história improvável começa com um empresário e um enxame de abelhas. O bem-sucedido, mas infeliz engenheiro brasileiro queria mudar de vida. Ele não sabia que a resposta viria na forma de um zunido, conforme ele e seu enxame de abelhas cruzassem caminhos.

Alessandro E. abandonou sua carreira, comprou uma fazenda e dedicou a vida à criação de abelhas. Mas não eram abelhas comuns. Elas tinham um segredo que chamou a atenção de pesquisadores em todo mundo. Própolis vermelho.

Agora o própolis é absurdamente comum. Ele é um componente essencial de qualquer cultivo no mundo. Mas esse própolis, o própolis vermelho do Brasil, é extremamente raro – e seus componentes únicos têm um incrível poder de cura.

Chegando à fonte

A equipe de pesquisa tinha que descobrir onde as abelhas conseguiam o própolis. Descobrir a origem botânica (*dalbergia ecastophyllum*) do própolis deixou os pesquisadores mais próximos de desvendar a sua atuação.

Os cientistas estavam interessados na cor vermelha e na atividade flavonoide e antioxidante da substância, que eram diferentes da de qualquer outro própolis visto por eles.

Estudos demonstraram que esses flavonoides eram isoflavonas especiais, algo que nenhum outro própolis no mundo tinha. Além disso, as isoflavonas tinham uma composição única, tornando-as mais facilmente absorvíveis pelo corpo. E aí está o poder de proporcionar uma experiência de menopausa tranquila.

A diferença na aglicona

O própolis vermelho brasileiro contém diversas isoflavonas – algumas das quais ainda não foram identificadas porque nunca foram vistas antes. Mas, a chave para as capacidades curativas é bastante conhecida: a falta de um anel de glicose, conhecido como aglicona.

Essa isoflavona aglicona é absorvida com muito mais eficiência do que as isoflavonas no anel (que são quase todas). Por exemplo, isoflavonas agliconas de soja precisam de um processo de fermentação especial para remover o anel de glicose – o que significa que precisam ser tratadas para que fiquem semelhantes às naturalmente encontradas no própolis vermelho.

Um estudo constatou que isoflavonas agliconas eram absorvidas de forma mais eficaz do que aquelas com o anel de glicose intacto (conhecidas como glicosídeos).

Isoflavonas únicas equilibram hormônios sem efeitos colaterais perigosos

Isoflavonas, como as do própolis vermelho brasileiro, são fitoestrogênios (substâncias similares ao estrogênio humano na estrutura química, mas muito mais fracas).

Quando esses compostos imitam o estrogênio humano, eles trazem uma variedade de benefícios à saúde e podem aliviar sintomas da menopausa ao criar um efeito de equilíbrio nos níveis

de estrogênio. Os receptores celulares do corpo são usados para que você tenha um fornecimento constante de estrogênio; quando o estrogênio cai (como acontece durante a menopausa), surgem os sintomas desagradáveis.

Fitoestrogênios equilibram o fornecimento de estrogênio, aumentando-o para aliviar as ondas de calor e os suores noturnos, sem desencadear um efeito dominó de problemas (como acontece com terapia de reposição hormonal). Além disso, essas isoflavonas podem impedir que o estrogênio 'ruim' (a forma implicada em diversos tipos de câncer) cause câncer.

E isso não é tudo! Isoflavonas e outros flavonoides encontrados nesse própolis único são poderosos antioxidantes. Graças à resina vermelha da *Dalbergia ecastophyllum*, o perfil antioxidante é bastante singular e poderoso. Na verdade, um teste DPPH (que mede a habilidade de vasculhar radicais livres) mostrou 84,3% de eficiência contra radicais livres – um resultado impressionante, principalmente para própolis de mel.

Por mais impressionante que o resultado seja, esse é apenas o começo dos benefícios que o própolis pode oferecer.

Os incríveis poderes protetivos do própolis – combate infecções, câncer e mais

Você sabia que o própolis de mel é usado para curar desde a Antiguidade? Gregos, romanos e egípcios contavam com as substâncias miraculosas do mel para curar diversos tipos de condições.

O própolis é o que as abelhas usam para proteger sua colmeia de praticamente tudo. O própolis é literalmente o sistema imunológico da colmeia, mantendo todo o ambiente puro e esterilizado. É uma característica impressionante, principalmente considerando que dentro da colmeia é muito quente (cerca de 90º), o que a torna propensa ao desenvolvimento de bactérias, vírus e outros organismos perigosos. Mas, graças ao própolis, a parte interna da colmeia fica protegida.

Esse poder antimicrobiano funciona nas pessoas também. Quando consumimos própolis (ou mesmo o esfregamos nas feridas), ele oferece poderes antibactericidas, antivirais e antifúngicos que podem nos proteger de uma variedade de infecções, como resfriados, gengivite e salmonela.

A eficiência do própolis vermelho brasileiro no combate ao câncer pancreático foi testada e as últimas pesquisas mostram que o própolis tem habilidades de combate ao câncer.

No laboratório, um grupo de cientistas estudou o impacto de componentes essenciais do própolis vermelho no combate às células PANC-1 do câncer pancreático. Esse tipo específico de câncer é conhecido por sua resistência à quimioterapia. Mas as células PANC-1 encontraram um oponente à altura no extrato de própolis vermelho, que 'apresentou 100% de citotoxicidade'. Isso significa que ele conseguiu destruir todas as células do câncer pancreático.

É muito impressionante – principalmente se considerarmos que a Terapia de Reposição Hormonal, o padrão no tratamento da menopausa, parece causar alguns tipos de câncer.

Cinco ingredientes aumentam a eficácia

O própolis vermelho do Brasil é ótimo, mas o conjunto de nutrientes e uma 'mistura relaxante de ervas' também ajuda as mulheres.

Como a menopausa com frequência é associada à perda de densidade óssea, cálcio e a vitamina D auxiliam na saúde dos ossos.

E, apesar do cálcio ser mais conhecido como construtor dos ossos, ele desempenha diversas outras tarefas. Uma delas é a de calmante – sabemos que as flutuações de humor podem ser causadas pelas mudanças hormonais que vêm com a menopausa. Deficiência de cálcio influencia na ansiedade, depressão, nervosismo e irritabilidade... por isso, mais cálcio pode diminuir esses problemas do humor.

A mistura de ervas contém três plantas bastante conhecidas por suas propriedades calmantes e curativas: valeriana, camomila e passiflora.

Esse trio diminui as flutuações de humor, além de ajudar com a insônia e as dores.

A valeriana tem uma reputação conhecida como erva do sono, principalmente por causa de seus extraordinários efeitos calmantes. É uma conhecida redutora do estresse, bem como um antidepressivo natural. Talvez você não saiba que a valeriana também é usada para o alívio de dores menstruais – o que pode indicar eficácia na redução de dores relacionadas à menopausa.

A camomila é outro conhecido calmante. Essa planta medicinal é usada há séculos no alívio da insônia, principalmente porque tem efeitos sedativos sobre o sistema nervoso central, o que permite que a erva alivie a ansiedade. A camomila, assim como a valeriana, tem outras propriedades que podem ajudar as mulheres, e é historicamente utilizada como tônico do útero.

A última erva do trio é a passiflora, que também proporciona alívio aos sintomas da menopausa. No lado emocional, a passiflora pode ser usada no alívio da ansiedade e pode ajudá-lo a dormir melhor. Além disso, por suas qualidades antiespasmódicas, essa erva é usada para tratamento da dor por herbalistas de toda a Europa.

CAPÍTULO 11

Invenção da cozinha oferece opção à cirurgia oral

Durante uma conversa, José L. me disse que, em 1997, seu filho Jim, de 31 anos, foi ao dentista e ficou sabendo que sua gengiva estava tão ruim que seus dentes teriam que ser removidos ou cairiam. A situação começa com gengivite (inflamação da gengiva), que é causada por placas. Se a placa não for removida regularmente, ela cresce e causa falhas entre o dente e a gengiva.

Gengivas saudáveis estão conectadas aos dentes sem espaços, mas a gengiva de Jim tinha espaços de 12 a 14 milímetros. Mesmo metade dessa medida seria indicativo da necessidade de cirurgia. Mas Jim não queria que o dentista tirasse todos os seus dentes. Ele buscou uma segunda opinião e o diagnóstico foi igual.

Jim procurou, então, por uma terceira opinião, um periodontista que o diagnosticou com infecção severa da gengiva e doença periodontal. O que preocupou Jim foi que ele nem sabia que tinha a doença. E ele não está sozinho: de acordo com a associação dental americana, três em cada quatro adultos com mais de 35 anos têm algum tipo de doença da gengiva, e a maioria nem percebe os primeiros sinais. Mesmo com a atual tendência de clareamento dos dentes, muitas pessoas ainda negligenciam os sorrisos... Ou talvez os tratamentos disponíveis não sejam eficientes.

O periodontista o tratou com um antibiótico para infecção, mas, mesmo depois disso, Jim ainda precisava de cirurgia para reduzir o espaço em sua gengiva. Jim estava hesitante sobre fazer um procedimento tão importante, por isso telefonou para o pai em busca de ajuda.

José se tratava com remédios caseiros há anos e tinha uma extensa lista de informações sobre ervas e curativos naturais. Quando Jim telefonou pedindo conselhos, Joe pesquisou em seus arquivos e: "Depois de muita pesquisa, combinei diversos extratos de ervas e óleos essenciais, conhecidos pelos benefícios à gengiva."

O resultado foi um poderoso enxaguante bucal que combina:

- Pimenta caiena – combate a infecção, estimula a circulação e a cura e alivia a dor.
- Sanguinaria – impede que as bactérias formem as placas.
- Equinácea – estimula o sistema imunológico, alivia a dor e age como agente antisséptico e antibactericida.
- Myrica – estimula a saúde das gengivas. Também é adstringente.
- Casca de carvalho – diminui inflamações, tem qualidades adstringentes e antissépticas.
- Óleo de mameluca – oferece proteção contra bactérias e se comporta como antisséptico e anti-inflamatório.
- Óleo de hortelã – estimula a circulação e refresca o hálito.
- José instruiu seu filho a misturar a fórmula com água e fazer bochecho de manhã e à noite. Jim estava cético, mas não tinha nada a perder.

Algumas semanas mais tarde, ele voltou ao periodontista, que notou que suas gengivas estavam mais saudáveis e com menos espaços, mas a cirurgia ainda era necessária. Jim negociou com o periodontista e resolveu esperar diversos meses para ver se conseguia resultados melhores com o enxaguante caseiro.

Alguns meses mais tarde, os espaços haviam diminuído ainda mais e a gengiva estava rosada e saudável. O periodontista ficou satisfeito e concordou em deixar a cirurgia para depois. Hoje, as gengivas de Jim estão em boa forma, e ele continua usando a solução regularmente.

CAPÍTULO 12

Você pode estar a um passo de se livrar das alergias para sempre

Conjunto de ervas acaba com os sintomas

Existem dez ervas tradicionais selecionadas especificamente por sua habilidade de aliviar os sintomas da alergia de forma rápida e segura ao mesmo tempo em que ajustam o equilíbrio do sistema imunológico, o qual é o responsável por desencadear as reações alérgicas.

Agastrodia é comumente usada na China para tratar a hipertensão, melhorar a circulação e acabar com dores de cabeça. Pesquisas recentes sugerem que a gastrodia ajuda na memória por melhorar o fluxo de sangue para o cérebro. Mas um melhor fluxo sanguíneo também aumenta a habilidade de outras ervas chegarem rapidamente ao tecido cerebral. Essa estratégia funciona nos sintomas da alergia porque reações alérgicas não ocorrem apenas no nariz, olhos e orelhas – elas também estão no cérebro, já que afetam o sistema nervoso central, que é o causador da bruma cerebral.

Duas das outras ervas são vistas em produtos para alergia: Paeonia sufruticosa e Pseudostellaria. Essas ervas ajudam a dessensibilizar o corpo em relação aos alergênicos, para que, com o tempo, eles deixem de ser um problema.

Centipeda, Xanthium, Angelica, Schizonepeta, Fritillaria, Platycodon e Regaliz – trabalham juntos para atacar problemas específicos.

- Centipeda, Xanthium e Angelica trabalham para acabar com a congestão nasal.
- Schizonepeta reduz a inflamação responsável pela coceira nos olhos e pela irritação dos tecidos respiratórios.
- Fritillaria, Angelica, Paeonia e Platycodon trabalham para reduzir a inflação e o inchaço do tecido.
- Centipeda, Fritillaria, Platycodon e Regaliz reduzem os fluidos – nariz escorrendo, olhos lacrimejando etc.

Muitos desses ingredientes podem ser encontrados em outras fórmulas que tratam da alergia e você deve procurar ajuda profissional para tirar proveito dos mesmos.

CAPÍTULO 13

Antioxidante poderoso pode salvá-lo da principal causa da cegueira

Mais de 13 milhões de americanos com mais de 40 anos sofrem com degeneração macular relacionada à idade (DMRI). E só no Brasil são estimados 100 mil novos casos da doença a cada ano. Esse declínio gradual da mácula – área central da retina que fornece nossa visão mais precisa – é causada por raios ultravioletas, poluição do ar, genética, uso de drogas e diversos outros fatores que degradam as células dos olhos. A DMRI resulta em perda de visão irreversível, e é a principal causa da cegueira.

Pesquisadores da Universidade de Illinois, acreditam ter descoberto um fitonutriente que pode prevenir o desenvolvimento da DRMI… bem como diminuir o risco de câncer, de doenças cardiovasculares e degenerativas.

Estudo conclui que o nutriente é 80 vezes mais eficiente que a vitamina E

A astaxantina é uma xantofila (derivativo do pigmento caroteno). Ela é encontrada em certos tipos de alga e produz uma tinta rosa na carne do peixe que a consome (como salmão, camarão, lagostim, caranguejo, lagosta e truta).

Pesquisas de laboratório demonstraram que a astaxantina é excepcional como antioxidante (um agente que impede a oxidação ou mutação das células) e também atua como um anti-inflamatório. Estudos recentes com animais realizados na Faculdade de Ecologia Humana, em Seul, a astaxantina protegeu o fígado de danos tóxicos e estimulou o sistema antioxidante do próprio corpo.

Estudos adicionais compararam a astaxantina com outros carotenoides, e a conclusão foi de que ela é duas vezes mais eficiente que o betacaroteno e quase 80 vezes mais eficiente na prevenção de oxidação em solução química que a vitamina E.

Esses resultados convenceram alguns pesquisadores de que a astaxantina poderia oferecer os mesmos benefícios que outros antioxidantes, principalmente redução no risco de câncer, de doenças

do coração, colesterol alto, doenças neurodegenerativas e outras condições relacionadas ao envelhecimento. Agora os pesquisadores também acreditam que ela possa ajudar a manter a visão.

Carotenoides cruzam a barreira sangue/cérebro para proteger os olhos

Para dar aos olhos proteção extra, você já deve estar tomando antioxidantes específicos, como a luteína e a zeaxantina. Conhecidos coletivamente como xantofilas, esses carotenoides podem ser encontrados no milho, no kiwi, em uvas vermelhas sem semente, em pimentas laranjas, no espinafre, no salsão, na couve de Bruxelas, na cebolinha, no brócolis e na abóbora. Muitas pessoas incluem esses alimentos na dieta para ajudar a prevenir a DRMI e a catarata. (A catarata às vezes é causada pela oxidação das células dos olhos e atualmente aflige 14% dos americanos com mais de 40 anos.)

O que faz as xantofilas serem tão especiais é a sua habilidade de afetar os olhos. Nem todos os antioxidantes podem fazer isso, porque nem todos conseguem ultrapassar a barreira sangue/cérebro, um mecanismo de proteção para prevenir que organismos infecciosos entrem no sistema nervoso. Essa é uma maneira eficiente de prevenir que doenças se espalhem para as áreas que controlam a vida, como o cérebro. Infelizmente, também impede que substâncias benéficas, como muitos antioxidantes, protejam esses órgãos. Poucos antioxidantes podem penetrar a barreira. A luteína e a zeaxantina são alguns deles. Aparentemente, a astaxantina também.

Os pesquisadores da Universidade de Illinois, Mark O.M. Tso e Tim-Tak Lam, fizeram essa descoberta em testes com ratos. Em uma petição bem-sucedida para patentear a astaxantina, eles afirmaram: "A administração da astaxantina também retarda o progresso de doenças degenerativas dos olhos e beneficia a visão de pessoas que sofrem de condições como a degeneração macular relacionada à idade."

Os níveis de astaxantina são 800% diferentes em peixes cultivados e selvagens

Uma maneira simples de se beneficiar da astaxantina é incluir mais peixe rico em xantofila na dieta. Salmão é a fonte mais rica de astaxantina. No entanto, nem todo salmão tem chances de acumular altos níveis do nutriente. Apesar de os peixes de aquicultura receberem suplementos de astaxantina, salmão cultivado possui muito menos astaxantina que salmão selvagem. Diferentes variedades de peixe, criadas em diferentes locais, também possuem níveis diferentes da substância.

Por exemplo, salmão atlântico cultivado que recebe astaxantina artificialmente possui cerca de 0,5mg do antioxidante em uma porção de 100g. O salmão vermelho selvagem possui cerca de 4,5mg em uma porção de 100g. Comendo a variedade correta de salmão, você pode aumentar o consumo de astaxantina em 800%.

CAPÍTULO 14

3 nutrientes atacam a catarata

Se você é como eu, provavelmente não gosta de colocar nada no olho. Só de pensar no assunto, fico nervoso. E a ideia de cirurgia nos olhos? Esqueça. Mas, para quem tem catarata, a escolha é entre a cirurgia e a cegueira, certo? Errado.

A combinação de N-acetil-carnosina (NAC) com as vitaminas A e E e parece ter a habilidade de reverter o processo de envelhecimento de células que causam catarata.

A fórmula foi originalmente introduzida na Europa pelo Professor Steven Charles Gallant, depois que a experiência de seu pai com a catarata o levou a investigar a NAC mais de perto. Gallant estudava outro derivado da carnosina, a L-carnosina, há muito anos. Quando seu pai desenvolveu catarata e não queria realizar o procedimento cirúrgico, Gallant se lembrou que a NAC, de acordo com vários estudos, tinha efeitos positivos sobre a condição.

"Tentei conseguir para ele", Gallant explicou, "mas, infelizmente, ela não estava disponível. Meu pai teve que fazer a cirurgia, que foi bem-sucedida. Mas eu fiquei pensando em como seria bom se pudéssemos desenvolver um produto que tratasse dessa condição com um simples colírio."

Por que você não está vendo claramente?

O cristalino do olho é feito basicamente de proteína e água que se combinam como um tecido transparente que permite que a luz passe e se concentre na retina. Com o tempo, o tecido pode ser danificado por radicais livres que surgem como resultado de diversas variáveis – diabetes, uso de longo prazo de corticosteroides, hereditariedade, má nutrição, tabagismo, pressão alta, envelhecimento etc.

Uma das principais causas de danos aos olhos é a glicação. A glicação ocorre quando açúcares se associam a proteínas para criar um novo tipo de composto chamado proteína glicada, que produz 50 vezes mais radicais livres que proteínas normais. O resultado final é que as proteínas com estrutura aquassolúvel presentes no

cristalino se juntam. (Elas ficam saturadas com água, criando uma pressão interna no olho). Isso faz com que a visão fique embaçada. É como cozinhar a clara do ovo: é um fluido cristalino que, com a ação do calor, se torna opaco.

A solução? É preciso quebrar essas proteínas, restaurar a transparência e reduzir a pressão externa.

Cirurgia nem sempre é uma solução definitiva

Durante a cirurgia de catarata, o cristalino danificado é removido e substituído com um implante sintético. Parece simples, mas não é.

O cristalino implantado é mantido no lugar por uma membrana fina chamada cápsula posterior (parte da cobertura original do cristalino que não é removida). O problema é que em até 50% dos pacientes que realizam esse procedimento, a cápsula começa a embaçar em dois anos. Não é a mesma coisa que a volta da catarata, já que a "nuvem" da cápsula posterior é muito mais fina que a da catarata original e pode ser aberta com laser.

O procedimento corretivo é considerado uma "visita de follow-up" e pode ser feito no consultório do oftalmologista. Mas, para quem não gosta de nada no olho, passar pelo procedimento duas vezes não é muito atrativo, principalmente considerando as complicações, como glaucoma, retina descolada, edemas, córneas comprometidas que pedem transplantes, além de infecção interna que pode causar cegueira.

Gotas de nutriente trabalham de fora para dentro

A vitamina A é essencial para a saúde das células epiteliais, que são as células no exterior dos tecidos, como o cristalino no olho. Quando usada topicamente, a vitamina E pode aumentar o tempo de sobrevivência das células endoteliais da córnea, diminuir a inflamação, aumentar a taxa de regeneração do tecido dos olhos, regenerar a glutationa (que natural-

mente diminui com a idade) e até prevenir a catarata em alguns estudos com animais. Adicione o poder da NAC, que parece agir em harmonia com a vitamina E, e a potência é aumentada. Mas o que torna a NAC tão eficiente? A NAC age como uma versão da L-carnosina.

Aparentemente, os resultados da NAC são seguros por causa de sua ação pausada: ela se quebra e se transforma em L-carnosina gradualmente. Acelerar o processo poderia causar mais danos aos olhos.

O que é incrível é que, apesar de nossos olhos e cristalinos serem impermeáveis, a NAC pode permear vagarosamente sua estrutura. Isso acontece porque, diferentemente da carnosina, a NAC é solúvel em lipídeos e em água. Os olhos contêm ambos.

Depois que entra nos componentes lipídicos do olho, a NAC se transforma em L-carnosina. Essa pequena molécula desempenha uma variedade de funções – mais notadamente antiglicação e antioxidação.

A L-carnosina restaura o cristalino removendo esses grupos de proteínas sobre o qual falamos anteriormente. Um estudo chinês de 1999 demonstrou que a carnosina tem uma taxa de sucesso de 100% em cataratas iniciais e de 80% em casos mais avançados.

A visão dos participantes do estudo melhorou 90%

Eu descobri que a maior parte das pesquisas recentes sobre a N-acetil-carnosina foi feita na Rússia, e os resultados são encorajadores.

Em um estudo de 2001, cientistas russos conduziram dois testes duplos-cego, randomizados e controlados com placebo – um durou seis meses; o outro, 24 – usando a fórmula de colírio NAC. Um total de 49 pacientes (com idade média de 65 anos) com cataratas de severidade de mínima à avançada (nenhum deles precisava de cirurgia) foi tratado com duas gotas da solução NAC por dia. A equipe monitorou a condição da catarata, da visão e da sensitividade.

Os cientistas constataram que os olhos tratados com a NAC apresentaram melhoras significativas em seis meses. A transmissividade (a quantidade de luz penetrando no cristalino do olho) aumentou 42%;

a sensibilidade à luz melhorou 89%; e a visão de modo geral melhorou em 90% dos pacientes do estudo. Essas melhorias se mantiveram durante os 24 meses do estudo. E não houve piora em nenhum dos olhos tratados com a NAC, enquanto a visão do grupo de controle caiu 89% depois de 24 meses.

CAPÍTULO 15

Mantenha sua bexiga saudável naturalmente

Há uma estranha ironia na sociedade moderna: os tópicos menos discutidos são os que precisam urgentemente entrar na pauta. E a saúde da bexiga costuma ser um tabu. Por isso, resolvemos falar sobre o que você pode fazer para manter sua bexiga forte e tonificada a longo prazo.

Defina "normal"

O que é um funcionamento "normal" da bexiga? Tipicamente, as pessoas esvaziam a bexiga a cada três ou quatro horas durante o dia. Não é incomum levantar à noite uma vez para usar o banheiro. Lembre-se de que problemas na bexiga, como urgência e frequência, podem ser indicativos de condições mais graves. Esses problemas só podem ser identificados por exames. Por isso, sempre que apresentar esses sintomas, ou se atualmente toma remédios ou suplementos, converse com um profissional da saúde.

Plantas poderosas

Os ingredientes naturais trabalham em conjunto para tonificar os músculos da bexiga – melhorando sua habilidade de se encher e esvaziar corretamente. Os dois principais ingredientes são as ervas Crateva nurvala e Equisetum arvense. A crateva vem de uma pequena árvore (conhecida como alcaparra de três folhas) presente em margens de rios e cultivada em toda a Índia, onde é tradicionalmente usada para manter a saúde da bexiga.

Estudos preliminares (um feito em cães, outro feito em 30 pacientes humanos) envolvendo terapias ayurvédicas tradicionais mostram que a Crateva ajuda na tonificação e no bom funcionamento da bexiga.

A Equisetum arvense (conhecida como cavalinha) age como diurético, o que ajuda o trato urinário. Suas propriedades tonificantes e adstringentes ajudam a manter o bom funcionamento da bexiga. Ela também tem efeitos espasmódicos, que ajudam o esfíncter uretral.

O exercício fortalecedor da bexiga que você pode fazer a qualquer hora e em qualquer lugar

Considere acrescentar a bexiga à rotina de exercícios. Exercícios Kegel ajudam a fortalecer os músculos que controlam a bexiga de homens e mulheres. Eles podem ser feitos a qualquer hora e em qualquer lugar (e ninguém vai perceber).

- Para localizar os músculos, tente interromper ou desacelerar o fluxo da urina.
- Contraia os músculos e os mantenha contraídos por 10 segundos. Relaxe por 10 segundos.
- Repita o movimento 20 vezes.
- Repita a operação de três a quatro vezes ao dia.

Comece devagar, contraindo e relaxando os músculos por quatro segundos e repetindo a operação 10 vezes, três ou quatro vezes ao dia. Aumente o tempo aos poucos. Levará de três a seis meses até que você sinta melhoras, por isso, não desanime.

Parte I: Dor

Newman NM, Ling RS. "Acetabular bone destruction related to nonsteroidal anti-inflammatory drugs." Lancet. 1985 Jul 6'2(8845):11-4.
Lemaire I, Assinewe V et al "Stimulation of interleukin-1 and -6 production in alveolar macrophages" J Ethnopharmacol 1999 Feb; 64(2):109-115
Riva L, Coradine D et al "The antiproliferative effects of uncaria tomentosa extracts" Anticancer Res 2001 Jul-Aug;21(4A):2457-2461
Mur E, Hartig F et al "Randomized Double Blind Trial of an Extract from the Pentaclyclic Alkaloid-Chemotype of Uncaria tomentosa"J Rheumatol 2002;29(4) 678-681
Wurm M, Kacani L et al "Pentacyclic oxindole alkaloids from uncaria tomentosa induce human endothelial cells" Planta Med 1998 Dec;64(8):701-704
Keplinger K, Laus G et al "Uncaria tomentosa (Willd.) DC.—ethnomedicinal use and new pharmacological, toxicological and botanical results" J Ethnopharmacol 1999 Jan;64(1):23-34
Reinhard KH "Uncaria tomentosa (Willd.) DC:cat's claw, una de gato, or saventaro" J Altern Complement Med 1999 Apr;5(2):143-151
Somova LO et al "Cardiovascular, antihyperlipidemic and antioxidante effects of oleanolic and ursolic acids in experimental hypertension" Phytomedicine 2003 Mar; 10(2-3):115-21
Aquino R et al "Plant metabolites: Structure and in vitro antiviral activity of quinovic acid glycosides from Uncaria tomentosa and Guettarda platypoda" J Nat Prod 1989 Jul-Aug;52(4):679-85
Kule J "TOA-Free Cat's Claw in the Primary Care Setting"
Barros, ME, et. al. "Effects of an aqueous extract from Phyllanthus niruri on calcium oxalate crystallization in vitro." Urol. Res. 2003; 30(6): 374-9.
Campos, AH, et. al. "Phyllanthus niruri inhibits calcium oxalate endocytosis by renal tubular cells: its role in urolithiasis." Nephron. 1999;81(4):393-97.
Nakagiri R, Hashizume E, Kayahashi S, et. al. "Suppression by Hydrageae Dulcis Folium of D-galactosamine-induced liver injury in vitro and in vivo." Biosci Biotechnol Biochem. 2003 Dec;67(12):2641-3.
Blanco. (2005). "Study of the differences between the Hyal-Joint and hyaluronic acid ex fermentation on synovial fluid." Bioiberica.
Kalman, Douglas, et al. (2008). Effect of a natural extract of chicken combs with a high content of hyaluronic acid (Hyal-Joint) on pain relief and quality of life in subjects with knee osteoarthritis: a pilot randomized double blond placebo-controlled trial. Nutrition Journal 7(3).
DeLuca, Hector. (2002) Calcium fructoborate (Fruitex B) increases bone density in vitamin D depleted rats. Department of Biochemistry, University of Wisconsin.
Miljkovic, Natasa. (2002) Osteoarthritis and calcium fructoborate supplementation: An open-label pilot study. Department of Orthopedic Medicine, University of Novi Sad, Novi Sad, Yugoslavia.
Lancet 2000;355(9199): 233-34 2 Reuters Health Information, April 23, 2000
Murphy JJ, Heptistall S, Mitchell JR "Randomized double-blind placebo-controlled trial of feverfew in migraine preparations" Lancet 1988 Jul;2(8604):189-192
Johnson ES, Kadam NP, et al "Efficacy of feverfew as prophylactic treatment of migraine" Br Med J (Clin Res Ed) 1985 Aug;291(6495):569-573
www.migraspray.com
Hoffman D Herbal Materia Medica http://www.healthy.net
Felter HW, Lloyd JU King's American Dispensatory http://www.ibilio. org/herbmed

Blum JM, Marshall P, "Herbal someopathic support for the treatment of migraine-type headache symptoms" Executive Summary, NatureWell Inc. LaJolla CA Aug 29, 2001
Miller LG "Herbal medicinals: selected clinical considerations focusing on known or potential drug-herb interactions." Arch Intern Med 1998 Nov;158(20):2200-2211
Practioner 1980; 224: 955-60
Gazette Medicale 1986; 93(38): 111-16
Inflammopharmacology 1997;5 : 237-46
Allergie et Immunologie 2000; 32(7): 272-78

Parte II: Câncer

Agricultural and Biological Chemistry 1990;54(11): 2897-2906
Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 1998;62(3): 434
Cell Structure and Function 2001;26(2): 103-8
Journal of Nutrition 2001;131(5): 1409-13
Japanese Journal of Pharmacology 1994;66(2): 265-71
Biotherapy 1998;11(4): 259-65
Japanese Journal of Cancer Research 1997;88: 184-190
Cancer Research 1994;54(9): 2310-2312
Advances in Experimental Medicine and Biology 1994;357: 143-156
Journal of Ocular Pharmacology and Therapeutics 1998;14(2): 99-107
Medical Microbiology and Immunology 1993;182(2): 97-105
Antiviral Research 2001;52(3): 225-39
Chen, J; Stavro, PM; Thompson, LU. Dietary flaxseed inhibits human breast cancer growth and metastasis and downregulates expression of insulin-like growth factor and epidermal growth factor receptor. NutrCancer. 2002;43(2):187-92.
Thompson, LU; Chen, GM; Li, T; Strasser-Weippi, K; Goss, PE. Dietary flaxseed alters tumor biological markers in postmenopausal breast cancer. Cancer Res. 2005 May 15;11(10):3828-35.
Li, D; Yee, JA; Thompson, LU; Yan, L. Dietary supplementation with secoisolariciresinol diglycoside (SDG) reduces experimental metastasis of melanoma cells in mice. Cancer Lett. 1999 July 19; 142(1):91-6.
Horn-Ross, Pamela L.; John, Esther M.; Canchola, Alison J.; Stewart, Susan L.; Lee, Marion M. Phytoestrogen Intake and Endometrial Cancer Risk. J Natl Cancer Inst. 2003;95:1158-1164.
Cotterchio, Michelle; Boucher, Beatrice A.; Manno, Michael; Gallinger, Steven; Okey, Allan; Harper, Patricia. Dietary phytoestrogen intake is associated with reduced colorectal cancer risk. Journal of Nutrition. December 2006;136:3046-3053.
Rossi, Marta; Negri, Eva; Talamini, Renato; et al. Flavonoids and colorectal cancer in Italy. Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention. August 2006;15:1555-1558.
Obermeyer W, et al (US Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition, Div. Contaminants Chem., Natural Products Branch), Meeting of the Federation of American SOcieties for Experimental Biologiy on Experimental Biology March/April 1993, Faseb J (Fed Am Soc Exp Biol), A863, 1993.
Vanharanta, M; Voutilainen, S; Rissanen, TH; Adlercreutz, H; Salonen, JT. Risk of cardiovascular disease-related and all-cause death according to serum concentrations of enterolactone: Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. Arch Intern Med. 2003;163(9):1099-1104. Prasad, K. Hypocholesterolemic and antiatherosclerotic effect of flax lignan complex isolated from flaxseed. Atherosclerosis. 2005 April;179(2):269-275.

Patade, A; Devareddy, L; Lucas, EA; Korlagunta, K; Daggy, BP; Arjmandi, BH. Flaxseed reduces total and LDL cholesterol concentrations in Native American postmenopausal women. Womens Health. 2008 March 8. [Epub ahead of print].
"Flax Lignan Ingredient May Reduce Prostate Size." Flax Lignan Information Bureau. 2005 May. http://www.flaxlignaninfo.com.
Demark-Wahnefried, W; Price, DT; Polascik, TJ; Robertson, CN; Anderson, EE; Paulson, DF; Walther, PJ; Gannon, M; Vollmer, RT. Pilot study of dietary fat restriction and flaxseed supplementation in men with prostate cancer before surgery: exploring the effects on hormonal levels, prostate-specific antigen, and histopathologic features. Urology. 2001;58:47–52.
AIDS Research Assistance Institute
Brewer, A. Keith. (1984) The high pH therapy for cancer, tests on mice and humans. Pharmacology, Biochemistry, and Behavior 12(supp. 1): 1-5.
"Cesium chloride: Alternative cancer treatment." Alternative Cancer Treatments: Comparison and Testing. http://alternativecancer.us.
"Liquid Cesium Chloride / DMSO - Directly Targets and Kills Cancer Cells and Stops Pain." Alternative Cancer Treatment. Puna Wai Ora Mind-Body Center. http://www.alternative-cancer-care.com.
Howenstine, James. (2004) Use of cesium chloride to cure malignancies. Newswithviews.com.
"Cesium Chloride." Making Treatment Decisions. American Cancer Society. http://www.cancer.org.
Oudhia P., and Tripathi R.S. (1998) Medicinal weeds of kharif crops in the plains of Chhattisgarh. Bhartiya Krishi Anusandhan Patrika 13(1/2):33-38.
Meng, X.L., et al. (2002) Effects of a high molecular mass Convolvulus arvensis extract on tumor growth and angiogenesis. P R Health Sci J 21(4):323-8.
Riordan, N.H., et al. (2000) Anti-angiogenic, anti-tumor, and immunostimulatory effects of a non-toxic plant extract (PGM). Presented at Comprehensive Cancer Care 2000, Arlington, VA.
D. Sliva, et al. Phellinus linteus suppresses growth, angiogenesis and invasive behaviour of cancer cells through the inhibition of AKT signalling. British Journal of Cancer (2008)
T. Sasaki, et al. Antitumor polysaccharides from some Polyporaceae, Ganoderma applanatum (PERS.) PAT[1]) and Phellinus linteus (BERK. Et CURT) AOSHIMA[2]). Chem. Pharm. Bull. (1971)
T. Lu, et al. Hispolon from Phellinus linteus has antiproliferative effects via MDM2-recruited ERK1/2 activity in breast and bladder cancer cells. Food and Chemical Toxicology (2009)
Kumar KMP, Dharmalingham M. Evaluation of clinical efficacy of Diabecon with reference to insulin-levels in diabetic patients. Medicine Update (2002)
Preuss, H., et al. Enhanced insulin-hypoglycemic activity in rats consuming a specific glycoprotein extracted from maitake mushroom. Molecular and Cellular Biochemistry (2007)
I. Wolf, et al. Diabetes mellitus and breast cancer. Lancet Oncology (2005)
G.C. Kabat, et al. A longitudinal study of the metabolic syndrome and risk of postmenopausal breast cancer. Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention (2009)
P. Pasanisi, et al. Metabolic syndrome as a prognostic factor for breast cancer recurrences. International Journal of Cancer (2006)
Bradlow, H.L., et al. Indole-3-carbinol. A novel approach to breast cancer prevention. Annals of the New York Academy of Sciences (1995)

Cover, C. M., et al. Indole-3-carbinol and tamoxifen cooperate to arrest the cell cycle of MCF-7 human breast cancer cells. Cancer Research (1999)
Chatterji, U., et al. Indole-3-carbinol stimulates transcription of the interferon gamma receptor 1 gene and augments interferon responsiveness in human breast cancer cells. Carcinogenesis (2004) 12 Nakachi, K., et al. Influence of drinking green tea on breast cancer malignancy among Japanese patients. Japanese Journal of Cancer Research (1998)
Chen, Z. P., et al. Green tea epigallocatechin gallate shows a pronounced growth inhibitor effect on cancerous cells but not on their normal counterparts. Cancer Letters (1998)
Liao, S., et al. Growth inhibition and regression of human prostate and breast tumors in athymic mice by tea epigallocatechin gallate. Cancer Letters (1995)
Shrubsole, et al. Dietary folate intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Breast Cancer Study. Cancer Research. (2001)
Guess, B.W., et al. Modified citrus pectin (MCP) increases the prostate-specific antigen doubling time in men with prostate cancer: a phase II pilot study. Prostate Cancer and Prostatic Diseases (2003) 6, 301–304.
Azemar, M, et al. Clinical benefit in patients with advanced solid tumors treated with modified citrus pectin: a prospective pilot study. Clinical Medicine: Oncology. 2007:1, 73-80.
Yan, J. and A. Katz. PectaSol-C Modified Citrus Pectin Induces Apoptosis and Inhibition of Proliferation in Human and Mouse Androgen-Dependent and–Independent Prostate Cancer Cells. Integrative Cancer Therapies. 9(2) 197-203, 2010.
Yan, J. and A. Katz. ProstaCaid Induces G2/M Cell Cycle Arrest and Apoptosis in Human and Mouse Androgen-Dependent and–Independent Prostate Cancer Cells. Integrative Cancer Therapies. 9(2) 186-196, 2010.
Nachshon-Kedmi, M., et al. Induction of apoptosis in human prostate cancer cell line, PC3, by 3,3-diindolylmethane through the mitochondrial pathway. Br J Cancer. 91(7):1358-1363, 2004.
Garikapaty, V. P., et al. 3,3-Diindolylmethane downregulates prosurvival pathway in hormone independent prostate cancer. Biochem Biophys Res Commun. 340(2):718-725, 2006.
Nachshon-Kedmi, M., et al. Therapeutic activity of 3,3-diindolylmethane on prostate cancer in an in vivo model. Prostate. 61(2):153-160, 2004.
Durak, I., et al. Aqueous extract of urtica dioica makes significant inhibition on adenosine deaminase activity in prostate tissue from patients with prostate cancer. Cancer Biol Ther. 3(9), 2004.
Konrad, L., et al. Antiproliferative effect on human prostate câncer cells by a stinging nettle root (Urtica dioica) extract. Planta Medica. 66(1):44-47, 2000.
Chen, S., et al. Effects of the flavonoid baicalin and its metabolite baicalein on androgen receptor expression, cell cycle progression and apoptosis of prostate cancer cell lines. Cell Prolif. 34(5):293-304, 2001.
Zhang, D. Y., et al. Inhibition of cancer cell proliferation and prostaglandina E2 synthesis by Scutellaria baicalensis. Cancer Res. 63(14):4037-4043, 2003.
Mantena, S. K., et al. Berberine, a natural product, induces G1-phase cell cycle arrest and caspase-3-dependent apoptosis in human prostate carcinoma cells. Mol Cancer Ther. 5(2):296-308, 2006.
Pantuck, A. J., et al. American Urological Association Annual Meeting. San Antonio, USA. May 21-26, 2005.

Albrecht, M., et al. Pomegranate extracts potently suppress proliferation, xenograft growth, and invasion of human prostate cancer cells. J Med Food. 7(3):274-283, 2004.
Malik, A., et al. Prostate cancer prevention through pomegranate fruit. Cell Cycle. 5(4), 2006.
Malik, A., et al. Pomegranate fruit juice for chemoprevention and chemotherapy of prostate cancer. Proc Natl Acad Sci U S A. 102(41):14813-14818, 2005.
Jiang, J., et al. Ganoderma lucidum inhibits proliferation and induces apoptosis in human prostate cancer cells PC-3. Int J Oncol. 24(5):1093-1099, 2004.
Johnston, N. Medicinal mushroom cuts off prostate cancer cells' blood supply. Drug Discov Today. 10(23-24):1584, 2005.
Stanley, G., et al. Ganoderma lucidum suppresses angiogenesis through the inhibition of secretion of VEGF and TGF-beta1 from prostate cancer cells. Biochem Biophys Res Commun. 330(1):46-52, 2005.
Sliva, D., et al. Ganoderma lucidum suppresses motility of highly invasive breast and prostate cancer cells. Biochem Biophys Res Commun. 298(4):603-612, 2002.
Dufoour, B., et al. Controlled study of the effects of Pygeum africanum extract on the functional symptoms of prostatic adenoma. J Ann Urol (Paris), 18(3):193-195, 1984.
Santa Maria Margalef, A., et al. [Antimitogenic effect of Pygeum africanum extracts on human prostatic cancer cell lines and explants from benign prostatic hyperplasia]. Arch Esp Urol. 56(4):369-378, 2003.
Wojnowski, R., et al. Modified citrus pectin enhances the effect of novel dietary supplement formulas inhibition of invasiveness of breast and prostate cancer cells by down-regulation of urokinase plasminogen activator (uPA) secretion. Indiana University. 2010.
"A medical nutrient has supportive value in the treatment of colorectal cancer." British Journal of Cancer Aug 4; 89(3): 465-9
"Antimetastatic effect of Avemar in high-risk melanoma patients." 18th UICC International Cancer Congress, Oslo, Norway, 30 June—5 July, 2002. International Journal of Cancer 2002; 100(S13): 408.
"A medical nutriment study has supportive effect in oral cancer." (unpublished, Márta Ujpál et al) see re
"Wheat germ extract glucose uptake and RNA ribose formation but increases fatty acid synthesis in MIA pancreatic adenocarcinoma cells." Pancreas 2001; 23:141-147
"Metabolic profiling of cell growth and death in cancer: applications in drug discovery." Drug Discovery Today 2002; 7(6): 18-26
"Fermented wheat germ extract inhibits glycolysis/pentose cycle enzymes and induces apoptosis through poly(ADP-ribose) polymerase activation in Jurkat T-cell leukemia tumor cells." Journal of Biological Chemistry 2002; 277: 46,408-46,414.
"Fermented wheat germ extract induces apoptosis and downregulation of major complex class I proteins in tumor T and B cell lines." International Journal of Oncology 2002; 20: 563-570 5
"Fermented wheat germ extract induces apoptosis and downregulation of major complex class I proteins in tumor T and B cell lines." International Journal of Oncology 2002; 20: 563-570
"Avemar triggers apoptosis and downregulation of cell surface MHC 1 proteins in lymphoid tumor cells." Scientific meeting of the Albert Szent-Gyorgyi Medical and Pharmaceutical Center of the Szeged University. Szeged, Hungary, 2000.
"Studies for the effect of Avemar on tumor necrosis induced cytotoxicity and on TNF production of immune cells." Institute of Biochemistry, Biological Research Center of the Hungarian Academy of Science. Szeged, 1999.

"Effects of Avemar on the early events of the immune response." Institute of Genetics, Biological Research Center of the Hungarian Academy of Sceince. Szeged, 1999.
"Effect of Avemar on macrophages and microvascular endothelial cells." Scientific meeting of the Albert Szent-Györgyi Medical and Pharmaceutical Center of the Szeged University. Szeged, Hungary, 2000.
Letter from James Heimbach, Ph.D. of Jheimbach LLC, 10/28/05
Avemar Published Research, (www.avemarresearch.com)

Parte III: Coração

"Interview with Doctor of Medicine Hiroyuki Sumi," Japan Bio Science Laboratory Co. Ltd.
Acta Haematologica 1990;84: 139-43
Biological & Pharmaceutical Bulletin 1995;18(10): 1,387-91
Plant Foods for Human Nutrition 1995;47(1): 39-47
JTTAS 1995
Jung, U. J., et al. Naringin supplementation lowers plasma lipids and enhances erythrocyte antioxidant enzyme activities in hypercholesterolemic subjects. Clinical Nutrition. 22(6):561-568, 2003.
Jung, U. J., et al. The hypoglycemic effects of hesperidin and naringina are partly mediated by hepatic glucose-regulating enzymes in C57BL/KsJ-db/db mice. Journal of Nutrition. 134(10):2499-2503, 2004.
Bok, S. H., et al. Plasma and hepatic cholesterol and hepatic activities of 3-hydroxy--3-methyl-glutaryl-CoA reductase and acyl CoA: cholesterol transferase are lower in rats fed citrus peel extract or a mixture of citrus bioflavonoids. Journal of Nutrition. 129(6):1182-1185, 1999.
Choia, K. M. D., et al. Effect of naringin supplementation on cholesterol metabolism and antioxidant status in rats fed high cholesterol with different levels of vitamin E. Annals of Nutrition & Metabolism. 45(5):193-201, 2001.
Mollace, V., et al. Potent hypolipemic and hypoglycemic effect of bergamot-derived poliphenolic fraction: role in 3-hydroxy-3-methyl glutaryl CoA reductase inhibition. (ahead of publication)
New England Journal of Medicine 1974;291: 537-43
Research Communications in Molecular Pathology and Pharmacology 1995; 89(2): 208-20
American Journal of Clinical Nutrition 1998;68(5): 1104-10
What Your Doctor May Not Tell You About(TM): Hypertension : The Revolutionary Nutrition and Lifestyle Program to Help Fight High Blood Pressure, New York: Warner Books, 2003
Fujita H, Yamagami T, Ohshima K. "Effect of an ace-inhibitory agent, katuobishi oligopeptide, in the spontaneously hypertensive rat and in borderline and mildly hypertensive subjects." Nutr Res 2001; 21: 1,149-1,158
"LKPNM: a prodrug-type ACE-inhibitory peptide derived from fish protein." Immunopharmacology 1999; 44: 123
J Int Med Res 1990; 18(5): 379-88
Pharmatherapeutica 1984: 3(8): 526-30
J Assoc Physicians India 1999 Dec; 47(12): 1,170-2
Minerva Cardioangiol 1996 Oct; 44(10): 515-24
Journal of the Association of Physicians of India 2001;49: 231-35
Journal of Ethnopharmacology 1997;55(3): 165-69
Journal of the Association of Physicians of India 1994;42(4): 287-89

International Journal of Cardiology 1995;49(3): 191-99
Indian Journal of Physiology and Pharmacology 1998;42(1): 101-06
International Journal of Cardiology 1998;67(2): 119-24
Journal of Ethnopharmacology 1998;62(2): 173-82
Indian Journal of Experimental Biology 1997;35(5): 478-82
Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology 2001;20(1): 9-14
In Vitro Cellular & Developmental Biology: Animal 2000;36(8): 544-47
Bryan, N., et al. All-natural nitrite and nitrate containing dietary supplement promotes nitric oxide production and reduces triglycerides in humans. Nutrition Research. 31(2011) 262-269.
Petkov, V. Plants with hypotensive, antiatheromatous and coronary dilating action. American Journal of Chinese Medicine. 7:197-236, 1979.
Wegrowski, J., et al. The effect of procyanidolic oligomers on the composition of normal and hypercholesterolemic rabbit aortas. Biochem Pharm. 33(21):3491-3497, 1984.
Taskov, M. On the coronary and cardiotonic action of Crataemon. Acta Physiol Pharm. 3:53-7, 1977.
Tauchert, M., et al. Effectiveness of hawthorne extract LI 132 compared with the ACE inhibitor Captopril: multicenter double blind study with 132 NYHA Stage II. Muench Med Wochenschr. 136(Supplement):S27-S33, 1994.
Jayalakshmi, R., et al. Cardioprotective effect of tincture of Crataegus on isoproterenol-induced myocardial infarction in rats. J Pharm Pharmacol. 56(7):921-926, 2004.
Bobek, P., et al. The effect of red beet (Beta vulgaris var. rubra) fiber on alimentary hypercholesterolemia and chemically induced colon carcinogenesis in rats. Nahrung. 44(3):184-187, 2000.
Webb, A. J., et al. Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite. Hypertension. 51(3):784-790, 2008.
Maier, J. A., et al. High concentrations of magnesium modulate vascular endothelial cell behaviour in vitro. Biochim Biophys Acta. 1689(1):6-12, 2004.
Bartlett, M. K., et al. Vitamin C and wound healing. II. Ascorbic acid content and tensile strength of healing wounds in human beings. New England Journal of Medicine. 226:474-481, 1942.
Hayashi, T., et al. l-Citrulline and l-arginine supplementation retards the progression of high-cholesterol-diet-induced atherosclerosis in rabbits. Proc Natl Acad Sci U S A. 102(38):13681-13686, 2005.
Bryan, N., et al. Effects of hemodialysis on the nitric oxide congeners nitrite and nitrate: Implications for cardiovascular health in dialysis patients. (submitted for publication, but not yet published).

Parte IV: Asma e DPOC

Wen M, Wei C, Hu Z, et al. "Efficacy and tolerability of antiasthma herbal medicine intervention in adult patients with moderate-severe allergic asthma." J Allergy Clin Immun 2005 517-524.
Hoang B, Shaw D, Levine S, et al. "New approach in asthma treatment using excitatory modulator." Publication pending.

Parte V: Energia, perda de peso e ação antienvelhecimento

Blachley JD, Blankenship DM et al "Uremic pruritus: skin divalention content and response to ultraviolet phototherapy" Am J Kidney Dis. 1985 May;5(5):237-41
Kira M, Kobayashi T, Yoshikawa K "Vitamin D and the Skin" J Dermatol. 2003 Jun;30(6):429-37
Seidman MD, Khan MJ et al "Influence of lecithin on mitochondrial DNA and age-related hearing loss" Otolaryngol Head Neck Surg 2002;127(3):138-144
Agadjanyan M, Vasilevko V et al "Nutritional Supplement (NT Factor) Restore Mitochondrial Function and Reduces Moderately Severe Fatigue in Aged Subjects" J Chronic Fatigue Syndr 2003;11(4)
Ellithorpe R, Settineri R, Nicholson G "Pilot Study: Reduction of Fatigue by Use of Dietary Supplement Containing Glycophospholipids" JANA 2003;6(1):23-28
Colodny L, Lynch K et al "Results of a Study to Evaluate the Use of Propox to Reduce Adverse Effects of Chemotherapy" JAMA 2000;3(2)
Vgontzas A., Bixler E. et al: Chronic insomnia is associated with nyctohemeral activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: clinical implications. J Clin Endrocinol Metab 86: 3787-3794,2001
Wurtman RJ, Hefti F, Melamed E. Precursor control of neurotransmitter synthesis. Pharmacol Rev 1981;32:315-35.
The Journal of the American Medical Association August 16, 2000;284:861-868, 880-881.
Zahorska-Markiewicz B, et al. Effect of chitosan in complex management of obesity. Pol merkuriusz Lek 2002 Aug; 13 (74):129-32
Colombo P., Sciutto A.M., Nutritional aspects of chitosan employment in hypocaloric diet. Ada Toxicol. Ther., J'oL XVI1, n. 1, 1996
Gronbaek M., et al. "Type of alcohol consumed and mortality from all causes, coronary heart disease, and cancer." Annals of Internal Medicine 2000 Sep 19;133(6):411-9.
Frankel EN, et al. "Inhibition of human LDL oxidation by resveratrol." Lancet 1993 Apr 24;341(8852):1103-4.
Bowers JL, et al. "Resveratrol acts as a mixed agonist/antagonist for estrogen receptors alpha and beta." Endocrinology 2000 Oct;141(10):3657-67.
Subbaramaiah K, et al. "Resveratrol inhibits cyclooxygenase-2 transcription in human mammary epithelial cells." Ann NY Acad Sci 2000;889:214-223.
Howitz KT, et al. "Small molecule activators of sirtuins extend Saccharomyces cerevisiae lifespan." Nature 2003 Sep 11; 425 (6954):191-6. Epub 2003 Aug 24 (http://webweekly.hms.harvard.edu/archive/2003/8_25/inprint.html).
Rice-Evans CA. "The relative antioxidant activities of plant-derived polyphenolic flavonoids." Free Radical Res 1995 Apr; 22(4): 3785-93.
Mian E, et al. "Anthocyanosides and the walls of the microvessels: further aspects of the mechanism of action of their protective effect in syndromes due to abnormal capillary fragility" Minerva Med 1977 Oct 31; 68(52): 3565-81.
Wang H, et al. "Antioxidant and anti-inflammatory activities of anthocyanins and their aglycon, cyanidin, from tart cherries." J Nat Prod. 1999 Feb;62 (2):294-6.
Gil Mi, et al. "Antioxidant activity of pomegranate juice and its relationship to phenolic composition and processing." J Agric Food Chem. 2000 Oct; 48 (10): 4581-9.
Aviram M and Dornefeld, L. "Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure." Atherosclerosis. Volume 158, Issue 1, September 2001, 195 –198
Aviram M, et al. "Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotoid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation." Clin Nutr 2004 Jun; 23(3): 423-33

Barch DH, et al. "Structure-function relationships of the dietary anticarcinogenellagic acid." Carcinogenesis 1996,17/2(265-269).
Losso JN, et al. "In vitro anti-proliferative activities of ellagic acid." J Nutr Biochem. 2004 Nov;15(11): 672-8.
Aviram M, et al. "Pomegranate juice flavonoids inhibit low density lipoprotein oxidation and cardiovascular diseases: studies in atherosclerotic mice and in humans." Drugs Exp Clin Res. 2002; 28(2-3): 49-62.
Miodini P, et al. "The two phyto-oestrogens genistein and quercetin exert different effects on oestrogen receptor function." Br J Cancer 1999;80:1150-5.
Zeisel, SH. "Choline: needed for normal development of memory." Journal of American College of Nutrition 2000. 19:528S-531S.
Free Radical Biology Medicine, Volume 8, 1990; Journal Biological Chemistry, August 25, 1987.
Cukierman-Yaffe T, et al. (2009) Relationship between baseline glycemic control and cognitive function in individuals with type 2 diabetes and other cardiovascular risk factors: the action to control cardiovascular risk in diabetes—memory in diabetes (ACCORD-MIND) trial. Diabetes Care 32:221-226.
Kamisoyama H, et al. (2008) Investigation of the anti-obesity action of licorice flavonoid oil in diet-induced obese rats. Biosci Biotechnol Biochem 72(12):3225-31.
Nakagawa K, et al. (2004) Licorice flavonoids suppress abdominal fat accumulation and increase in blood glucose level in obese diabetic KKA(y) mice. Biol Pharm Bull 27(11):1775-8.
Aoki F, et al. (2007) Suppression buy licorice flavonoids of abdominal fat accumulation and body weight gain in high-fat diet-induced obese C57BL/6J mice. Biosci Biotechnol Biochem 71(1):206-14.
Tominaga Y, et al. (2006) Licorice flavonoid oil effects body weight loss by reduction of body fat mass in overweight subjects. Journal of Health Science 52(6):672-683.
Aoki F, et al. (2007). Clinical safety of licorice flavonoid oil (LFO) and pharmacokinetics of glabridin in healthy humans. Journ Amer Col of Nutr 26(3):209-218.
The Journal of Rheumatology, 1998; (25)11: p. 2,203-12
Research report of MDS Panlabs Pharmacology Services, Taiwan
Quality assurance report from StillMeadow Inc., March 2000
Gebhart B, Jorgenson JA. "Benefit of Ribose in a Patient with Fibromyalgia." Pharmacotherapy 2004; 24(11): 1,646-1,648
Bengtsson A, Henriksson KG "Reduced high-energy phosphate levels in the painful muscles of patients with primary fibromyalgia." Arthritis Rheum 1986; 29: 817-821
Science 2000;287: 2486-92 2 www.smart-drugs.com/ias-info/gh3-prevention.htm

Parte VI: Osteoporose

Zhao Hong Bin ZH, et al. "Experimental Research on The Treatment of Hormonal Necrosis of the Femoral Head." The 1st Affiliated Hospital of Kunming Medical College Department of Orthopedics, 12/15/02
Shu Ye. "Pharmacodynamic Research on OSTEOKING." Kunming Medical College, Kunming, China. 12/28/98.
Maoming X, Yuanshan W, Minquan Z, et al. "Observation of the effect of OSTEOKING on traumatic fractures." 59th Central Hospital of PLA, Kunming City, China, 6/00
Hong BZ, Bing W, Xueling Z, et al. "Long Term Observation of 76 cases of ischemic necrosis of femoral head treated with OSTEOKING." 1st Affiliated Hospital of Kunming Medical College/Kunming Huaxi Traditional Medicine Research Institute in Western China/The 1st People's Hospital of Kunming City, 12/03

(2009) Effect of a novel combination of RIAA, berberine, and vitamins D and K on bone remodeling in postmenopausal women with low estrogen. Functional Medicine Research Center.

Parte VII: Diabetes

Rat studies show evidence of "sugar dependence," Reuters Health News, June 18, 2001
Trends in Neurosciences, 24(8):443, 2001
Am J Physiol Regul Intergr Comp Physiol, 278(6):R1513-7, 2000
Eur J Biochem, 264(2):525-33, 1999
Endo T, Toda T "Glycosylation in congenital muscular dystrophies" Biol Pharm Bull 2003; 26(12):1641-1647
Sasisekharan R, Myette JR "The Sweet Science of Glycobiology" American Scientist 2003; 91(5)
Kuroda Y, Nakata N et al "Structural studies on IgG oligosaccharides of patients with primary Sjogren's syndrome" Glycoconjugate Journal 2002;19:23-31
Haston JL, FitzGerald O et al "Preliminary observations on the influence of rheumatoid alpha-1-acid glycoprotein on collagen fibril formation" Biomed Chromatogr 2002;16(5):332-342
Backlund J, Treschow A et al "Glycosylation of type II collagen is of major importance for T cell tolerance and pathology in collagen-induced arthritis" Eur J Immunol 2002;32(12):3776-3784
Seelen MA, Trouw LA et al "Autoantibodies against mannosebinding lectin in systemic lupus erythematosus" Clin Exp Immunol 2003;134(2):335-343
Gupta JK, Ingegno AP et al "Multiple sclerosis and malabsorption" Am J Gastroenterol 1977;68(6):560-565
See DM, Cimoch P et al "The in vitro immunomodulatory effects of glyconutrients on peripheral blood mononuclear cells of patients with chronic fatigue syndrome" Integr Physiol Behav Sci 1998;33(3):280-287
Lefkowitz DL, Stuart R et al "Effects of a glyconutrient on macro- phage functions" Int J Immunopharmacol 2000;22(4):299-308
Becker DJ, Loew JB "Fucose: biosynthesis and biological function in animals" Glycobiology 2003;
(7):41R-53R 13 Sasisekharan R, Myette JR "The Sweet Science of Glycobiology" American Scientist 2003; 91(5)
Robert C, Robert AM, Robert L "Effect of a fucose-rich polysaccharide preparation on the age-dependent evolution of the skin surfasse micro-relief " Pathol Biol 2003;51(10):586-590
Sasisekharan R, Myette JR "The Sweet Science of Glycobiology" American Scientist 2003; 91(5)
Loew, D. Pharmacokinetics of thiamine derivatives especially of benfotiamine. Int J Clin Pharmacol Ther. 34(2):47-50, 1996.
Hammes, H. P., et al. Benfotiamine blocks three major pathways of hyperglycemic damage and prevents experimental diabetic retinopathy. Nature Medicine. 9(3):294-299, 2003.
Balakumar P, Rohilla A, et al. The multifaceted therapeutic potential of benfotiamine. Pharmacol Res 2010;61(6):482-488.
Beltramo E, Berrone E, et al. Effects of thiamine and benfotiamine on intracellular glucose metabolism and relevance in the prevention of diabetic complications. Acta Diabetol 2008;45(3):131-141.

Marchetti V, Menghini R, et al Benfotiamine couteracts glucose toxicity effects on endothelial progenitor cell differentiation via Akt/FoxO signaling. Diabetes 2006;55:2231-2237.
Beltramo E, Berrone E, et al. Thiamine and benfotiamine prevent increased apoptosis in endothelial cells and pericytes cultured in high glucose. Diabetes Metab Res Rev 2004;20(4):330-336.
Hammes, H. P., et al. Benfotiamine blocks three major pathways of hyperglycemic damage and prevents experimental diabetic retinopathy. Nature Medicine. 9(3):294-299, 2003.
Schmid U, Stopper H, et al. Benfotiamine exhibits direct antioxidative capacity and prevents induction of DNA damage in vitro. Diabetes Metab Res Rev 2008;24(5):371-377.
Katare RG, Caporali A, et al. Vitamin b1 analog benfotiamine prevents diabetes induced diastolic dysfunction and heart failure through akt/pim-1- mediated survival pathway. Circ Heart Fail 2010;3(2):294-305.
Ceylan-Isik AF, Wu, S, et al. Vitamin B1 analog benfotiamine prevents diabetes induced diastolic dysfunction and heart failure through Akt/Pim-1- mediated survival pathway. J Appl Phyiol 2006;100:150-156.
Anderson RA, Broadhurst CL, et al. Isolation and characterization of polyphenol type-a polymers from cinnamon with insulin-like biological activity. J Agric Food Chem 2004;52(1):65-70.
Qin B, Nagasaki M, et al. Cinnamon extract (traditional herb) potentiates in vivo insulin-regulated glucose utilization via enhancing insulin signaling in rats. Diabetes Res Clin Pract 2003;62(3):139-148.
Khan A, Safdar M, et al. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes Care 2003;26(12):3215-3218.
Ziegenfuss TN, Hofheins JE, et al. Effects of a water-soluble cinnamon extract on body composition and features of the metabolic syndrome in pre-diabetic men and women. J Int Soc Sports Nutr 2006;345-53.
Anderson RA. Chromium, glucose intolerance and diabetes. J Am Coll Nutr 1998;17(6):548-555.
Cefalu WT, Rood J, et al. Characterization of the metabolic and physiologic response to chromium supplementation in subjects with type 2 diabetes. Met Clin Exp 2010;59:755-762.
Mita, Y., et al. Supplementation with chromium picolinate recovers renal Cr concentration and improves carbohydrate metabolism and renal function in type 2 diabetic mice. Biol Trace Elem Res. 105(1-3):229-248, 2005.
Anderson, R. A., et al. Elevated intakes of supplemental chromium improve glucose and insulin variables in individuals with type 2 diabetes. Diabetes. 46:1786-1791, 1997
Eur J Clin Nutr 1990; 44(4): 301-6
Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids 1997; 56 (5): 379-384
Plant Foods Hum Nutr 1999; 53(4): 359-365
J Biochem (Tokyo) 1992; 111(1): 109-112
J. Endocrinol 1999; 163 (2): 207-212
J Ethnopharmacol 1990; 30: 281-300
Bio Environ Sci 1990 Jun; 3(2): 123-131
Diabetes Care 2000; 23(1): 9-14
Diabetes Care 1999; 22(6): 913-919
Int J Obes 1984; 8(4): 289-293
"Medical Implications of Prickly Pear Cactus," Texas A&M University (www.tamuk.edu)
Gac Med Mex 1992; 128(4): 431-436

Anderson R, et al. "Isolation and characterization of polyphenol typeA polymers from cinnamon with insulin-like biological activity." J Agric Food Chem 2004; 52(1): 65-702 ibid
Cheng N, Anderson RA, et al. FASEB J 2002 Mar 20;16(4):A647) Cheng N et al. "Hypoglycemic effects of cinnamon, heshouwu & mushroom extracts in Type II diabetes mellitus." FASEB J 2002: 16(4): A647
Khan A, et al. "Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes." Diabetes Care 2003; 26(12): 3,215-3,218

Parte VIII: Memória

Psychopharmacology 2001;156(4): 481-84
Angiology 2001;52 Suppl 2:S9-13
Journal of Alternative & Complementary Medicine 1995;1(3): 249-55
Phytotherapy Research 2001;15(6): 524-48
Arzneimittel-Forschung 1978;28(1): 7-13
Journal of Ethnopharmacology 1996;54(2-3): 119-24
Probe 1998;37(3): 179-81
Fitoterapia 1995;66(3): 216-22
Indian Journal of Experimental Biology 1994;32(1): 37-43
Mentat [MindCare] Product Monograph, pages 129-32
Probe 1991;30(3): 227-32
Tagliatatela G, Angelucci L, Ramacci MT, Werrbach-Perez K, et al. Acetyl-L-carnitine enhances the response of PC-12 cells to nerve growth factor. Brain Res Dev Brain Res. 1991 Apr 24;59(2):221-30.
Taglialatela, G, Navarra D, Olivi A, Ramacci MT, Werrbach-Perez K, et al. Neurite outgrowth in PC12 cells stimulated by acetyl-L- carnitine arginine amide. Neurochem Res. 1995 Jan;20(1):1-9.
Westlund KN, Lu Y, Werrbach-Perez K, Hulsebosch CE, Mrgan B, et al. Effects of nerve growth factor and acetyl-L-carnitine arginyl amide on the human neuronal line HCN-1A. Int J Dev Neurosci. 1992 Oct;10(5):361-73.
Scorziello A, Meucci O, Calvani M, Schettini G. Acetyl-L-carnitine arginine amide prevents beta 25-35-induced neurotoxicity in cerebelar granule cells. Neurochem Res. 1997 Mar;22(3);257-65.
Sima AA, Calvani M, Mehta M, Amato A. Acetyl-L-carnitine Study Group. Acetyl-l-carnitine improves pain, nerve regeneration, and vibratory perception in patients with chronic diabetic neuropathy: an analysis of two randomized placebo-controlled trials. Diabetes Care. 2005 Jan;28(1):89-94.
Montgomery SA, Thal LJ, Amrein R. Meta-analysis of double-blind randomized controlled clinical trials of acetyl-L-carnitine versus placebo in the treatment of mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease. Int Clin Psychopharmacol. 2003 Mar;18(2): 61-71.
Vermeulen RC, Scholte HR. Exploratory open label, randomized study of acetyl and propionylcarnitine in chronic fatigue syndrome. Psychosom Med. 2004 Nar-Apr;66(2):276-82.
Tomassini V, Pozzilli C, Onesti E, Pasqualetti P, Marinelli F, Pisani A, et al. Comparison of the effects of acetyl-L-carnitine and amantadine for the treatment of fatigue in multiple sclerosis: results of a pilot, randomized, double-blind, crossover trial. J. Neurol Sci. 2004 Mar 15;218(1-2):103-8.

Wang, L, Pooler AM, Albrecht MA, Wurtman, RJ. Dietary uridine-5'- monophosphate supplementation increases potassium-evoked dopamine release and promotes neurite outgrowth in aged rats. J Mol Neurosci. 2005;27(1):137-45.
Dawson DM. Enzymatic conversion of uridine nucleotide to cytidine nucleotide by rat brain. J Neurochem. 1968 Jan;15(1):31-4.
Silei V, Politi V, Lauro GM. Uridine induces differentiation in human neuroblastoma cells via protein kinase C epsilon. J Neurosci Res. 2000 Jul 15;61(2):206-11.
Pooler AM, Guez DH, Benedictus R, Wurtman RJ. Uridine enhances neurite outgrowth in nerve growth factor-differentiated PC 12 (corrected). Neuroscience. 2005;134(1):207-14.
Rao SB, Chetana M, Uma Devi P. Centella asiatica treatment during postnatal period enhances learning and memory in mice. Physiol Behav. 2005 Nov 15;86(4):449-57.
Soumyanath A, Zhong YP, Gold SA, Yu X, Koop DR, Bourdette D, Gold BG. Centella asiatica accelerates nerve regeneration upon oral administration and contains multiple fractions increasing neurite elongation in-vitro. J Pharm Pharmacol. 2005 Sept;57(9):1221-9.
Garcia-Alloza M, Dodwell SA, Meyer-Luehmann M, Hyman BT, Bacskai BJ. Plaque-derived oxidative stress mediates distorted neurite trajectories in the Alzheimer mouse model. J Neuropathol Exp Neurol. 2006 Nov;65(11):1082-9.
Behavioral Brain Research 2000;113(1-2): 11-19
The Newsletter of the Memory Disorders Project at Rutgers-Newark, Winter 2001
Dementia and Geriatric Cognitive Disorders 2000;11(Suppl 1): 11-18
Drugs 2000;60(5): 1095-1122
Dementia and Geriatric Cognitive Disorders 2000;11(Suppl 1): 19-27
Neurology 2000; 54(12): 2269-76
National Institute on Aging
Dementia and Geriatric Cognitive Disorders 2001;12: 69-77
Behavioral Brain Research 2000;113(1-2): 11-19
Kasahara, K., et al. The benefits of lion's mane for aged-disabled.
Gunma Medical Supplementary issue. 77-81, 2001.
Mori, K., et al. Improving Effects of the Mushroom Yamabushitake (hericium erinaceus) on Mild Cognitive Impairment: A Double-blind Placebo-controlled Clinical Trial. Phytotherapy Research. 23, 367-72, 2009.
Kawagishi, H. The inducer of the synthesis of nerve growth fator from lion's mane (Hericium erinaceus). Explore. 11(4), 2002.
Nagai, K., et al. Dilinoleoyl-phosphatidylethanolamine from Hericium erinaceum protects against ER stress-dependent Neuro2a cell death via protein kinase C pathway. Journal of Nutritional Biochemistry. 17(2006) 525-530.
Case study conducted by Dr. K. Inanaga, submitted for publication January 2008.
Jiang, ZZ and Zhang, LY. New Drug Screening Center, China Pharmaceutical University, Unpublished Data

Parte IX: Sistema imunológico

J Nat Prod, 56(7):995-9, 1993
Indian J Exp Biol, 39(1):41-6, 2001
Phytomedicine, 4(2):101-4, 1997
Phytomedicine, 7(5):341-50, 2000
www.altcancer.com/andcan.htm (Chinese Herbal Med, 13(9):33-6, 1982)
J Tongi Med Univ, 16(4):193-7, 1996
Clin Exp Pharmacol Physiol, 27(5-6):358-63, 2000

Planta Med, 58(2):146-9, 1992
Phytomedicine, 6(1):27-31, 1999
Zumla, A, Lulat, A. Honey - a remedy rediscovered. J R Soc Med. 1989;82:384-385.
Molan, P.C. Honey as an antimicrobial agent. In: Mizrahi, A. and Lensky, Y. (eds.) Bee Products: Properties, Applications and Apitherapy Plenum Press, New York. 1997: 27-37.
Molan, P.C. Manuka honey as a medicine. University of Waikato. 2001.
Molan, P.C. Honey as a topical antibacterial agent for treatment of infected wounds. World Wide Wounds. 2001.
Molan, P.C. What's special about active manuka honey? University of Waikato. 2001.
Lantin, Barbara. The healing power of honey bees. Telegraph Media Group. 3 March 2005.

Parte X: Segredos vitais para a saúde

Zenebe W, Pechanova O "Effects of red wine polyphenolic compounds on the cardiovascular system" Bratisl Lek Listy 2002;103(4-5):159-165
Rosenkrantz S, Knirel D, Dietrich H et al "Inhibitiion of the PDGF receptor by red wine flavoinoids" FASEB J 2002 Dec;16(14):1958-1960
Hou DX "Potential mechanisms of cancer chemoprevention by anthocyanins" Curr Mol Med 2003 Mar;3(2):149-159
Funari SS, Barcelo F, Escriba PV "Effects of oleic acid and its congeners, elaidic and stearic acids" J Lipid Res 2003 Mar;44(3):567-575
Moghadasian MH "Pharmacological properties of plant sterols in vivo and in vitro observations" Life Sci 2000 Jun 30;67(6):605-615
Sipos P, Hagymasi K et al "Effects of black radish root (Raphanus sativus L. var niger) on the colon mucosa in rats fed a fat rich diet" Phytother Res. 2002 Nov;16(7):677-9.
Esanu V, Prahoveanu E "The effect of an aqueous horse-radish extract, applied as such or in association with caffeine, on experimental influenza in mice" Virologie. 1985 Apr-Jun;36(2):95-8
Speroni E, Cervellati R et al "Efficacy of different Cynara scolymus preparations on liver complaints" J Ethnopharmacol. 2003 Jun;86(2-3):203-11
Saenz Rodriguez T, Garcia Gimenez D, de la Puerta Vazquez R "Choleretic activity and biliary elimination of lipids and bile acids induced by an artichoke leaf extract in rats" Phytomedicine. 2002 Dec;9(8):687-93
Hiki N, Kurosaka H et al "Peppermint oil reduces gastric spasm during upper endoscopy: a randomized, double-blind, double-dummy controlled trial" Gastrointest Endosc. 2003 Apr;57(4):475-82
Stanislavov R, Nikolova V. "Treatment of erectile dysfunction with pycnogenol and L-arginine." J Sex Marital Ther. 2003 May-Jun;29(3):207-13.
Roseff SJ. "Improvement in sperm quality and function with French maritime pine bark extract." J Reprod Med. 2002 Oct;47(10):821-4.
Benavides A, et.al. "Catechin derivatives in Jatropha macrantha stems: characterization and LC/ESI/MS/MS quail-quantitative analysis." J. Pharm. Biomed. Anal. 2006 Feb 24; 40(3): 639-47.
Richard T, Verge S, Berke B, et.al. "NMR and stimulated annealing investigations of bradykinin in the presence of polyphenols." J Biomol Struct Dyn. 2001 Feb;18(4):627-37.
Becker AJ, Uckert S, Stief CG, et.al. "Possible role of bradykinin and angiotensisn II in the regulation of penile erection and detumenscence." Urology. 2001 Jan;57(1):193-8.
Healy D, Herxheimer A, Menkes DB. "Antidepressants and violence: problems at the interface of medicine and law." PloS Med. 2006 Sep;3(9):e372

Hudson, Tori. (2008/2009) Maca: New insights on an ancient plant. Integrative Medicine 7(6): 54-57.
"Femmenessence (Maca-GO) balances hormonal fluctuation for menopause sufferers with all-natural alternative to HRT." Medical News Today. 16 January 2008.
Carter, Ronald. (2008) Clinical effects of a proprietary, standardized, concentrated, organic Lepidium peruvianum formulation (Maca-GO) as an alternative to HRT. Natural Health International.
Meissner, H.O. (2005) Hormone-balancing and pharmacological effects of therapeutic doses of Lepidium peruvianum (Maca-GO) in postmenopausal women. Menopause 12(6).
Meissner, H.O. (2006) Therapeutic effects of Lepidium peruvianum chacon (pre-gelatinized maca) used as a non-hormonal alternative to HRT in perimenopausal women – clinical pilot study. IJBS 2(2).
McNamara, M, et al. Clinical evaluation of an herbal, topical cream in the treatment of eczema: A double-blind, randomized, placebo controlled study. Klearson Corporation.
McNamara, M, et al. Study of the Safety of PM Eczederm Rescue for cases of eczema: A double-blind, randomized, placebo controlled study. Klearson Corporation.
Widrig R, Suter A, Saller R, Melzer J (2007). "Choosing between NSAID and arnica for topical treatment of hand osteoarthritis in a randomised, double-blind study". Rheumatol. Int. 27 (6): 585–91.
Serra, F., et al. Effect of CDP-choline on senile mental deterioration. Multicenter experience on 237 cases. Minerva Med. 81:465-470, 1990.
Adibhatla, R. M., et al. Cytidine 5-diphosphocholine (CDP-choline) in stroke and other CNS disorders. Neurochem Res. 30(1):15-23, 2005.
Silveri, MM, et al. Citicoline enhances frontal lobe bioenergetics as measured by phosphorous magnetic resonance spectroscopy. NMR Biomed. Nov 2008;21(10):1066-75
Fujita, T., et al. Aging and Calcium Paradox. Increase of Red Cell Calcium Content with Age and its Reversal by Calcium Supplementation. Women and Aging: New Research. 2009
Fujita, T. et al. Effect of Calcium Supplementation on Bone Density and Parathyroid Function in Elderly Subjects. Miner Electrolyte Metab. 21:229-231, 1995.
Fujita, T., et al. A three-year comparative trial in osteoporosis treatment: Effect of combined alfacalcidol and elcatonin. Journal of Bone and Mineral Metabolism. 15:223-226, 1997.
Fujita, T. et al. Peripheral computed tomography (pQCT) detected short-term effect of AAACa (heated oyster shell with heated algal ingredient HAI): a double-blind comparison with CaCO3 and placebo. Journal of Bone and Mineral Metabolism. 18:212-215, 2000.
Fujita, T. et al. Overnight suppression of parathyroid hormone and bone resorption markers by active absorbable algae calcium. A doubleblind crossover study. Calcif Tissue Int. 60:506-512, 1997.
Fujita, T., et al. Reappraisal of Katsuragi Calcium study, a prospective, double-blind, placebo-controlled study of the effect of active absorbable algal calcium (AAACa) on vertebral deformity and fracture. J Bone Miner Metab. 22:32-38, 2004.
Ohgitani, S. and Fujita, T. Heated oyster shell with algal ingrediente (AAACa) decreases urinary oxalate excretion. J Bone Miner Metab. 18:283-286, 2003
Fujita, T., et al. Exaggerated evening fall of serum calcium in Alzheimer's disease as a possible factor in sundown syndrome and its correction by active absorbable algae calcium (AAACa). Fifth International Conference on Alzheimer's disease and related disorders. July 1996.

Izumi, T., et al. Soy Isoflavone Aglycones Are Absorbed Faster and in Higher Amounts than Their Glucosides in Humans. Journal of Nutrition. 1000;130:1695-1699.
Awale, S., et al. Constituents of Brazilian red propolis and their preferential cytotoxic activity against human pancreatic PANC-1 cancer cell line in nutrient-deprived condition. Bioorganic & Medicinal Chemistry. 16 (2008) 181-189.
Lipids 1989;24(7): 659-61
Physiological Chemistry and Physics and Medical NMR 1990;22(1): 27-38
Methods and Findings in Experimental and Clinical Pharmacology 2001;23(2): 79-84
Journal of Atherosclerosis and Thrombosis 2000;7(4): 216-22
www.astaxanthin.org
The British Journal of Ophthalmology 1998;82(8): 907-10
United States Patent No. 5,527,533;Tso, Mark O.M. and Lam, TimTak; October 27, 1994
Journal of AOAC International 1997;80(3): 622-32
http://www.ethos.ag/video/randj-update-1.wmv (video clip of Richard & Judy TV Trials Show)
Ophthalmologica 2001; 215(3): 192-6
Aust N Z J Ophthalmol 1987;15(4): 309-14
J Ocul Pharmacol Ther 1999; 15(4): 345-350
Exp Eye Res 1999; 68(6): 747-755
Ann Nutr Metab 1999; 43(5): 286-289
Klin Oczna 1998; 100(2): 85-88
Age and Ageing 2000; 29: 207-210
Photochemistry and Photobiology 2000; 71(5): 559-566
Wang AM, et al. "Use of carnosine as a natural anti-senescence drug for human beings." Department of Biochemistry and Department of Neurobiology, Harbin Medical University, China, 1999
Babizhayev MA, Deyev A. "Free radical oxidation of lipid and thiol groups in genesis of cataract." Biophysics (biofizika) 1986; 31: 119-125
Babizhayev MA, Deyev Al, Linberg LF. "Lipid peroxidation as a possible cause of cataract." Mech Ageing Dev 1988; 44: 69-89
Babizhayev MA. "Antioxidant activity of L-carnosine, a natural histidine-containing di--peptide in crystalline lens." Biochem Biophys Acta 1989; 1,004: 363-371
Babizhayev MA, Deyev AI, Yermakova VN, et al. "N-Acetylcarnosine, a natural histidine-containing dipeptide, as a potent ophthalmic drug in treatment of human cataracts." Peptides 2001; 22: 979-994

Texto: Raleway
Papel: Offset 90 g/m2
Impressão: EGB, Tiragem: 30.000